நளவீம
பாகசாஸ்திரம்

இஃது

[illegible] வேதகிரிமுதலியார் [illegible]

[illegible]

கந்தசாமிமுதலியார் அவர்களால்

[illegible]

[illegible]

இரங்கசாமிமுதலியார் & சன்ஸ்

[illegible]

பூமகள்விலாச அச்சுக்கூடத்தில்

[illegible]

இதன் விலை 1934 1-8-0

உ

கடவுள் துணை

நளவீமபாகசாஸ்திரம்

முதல் பிரிவு

சர்வ ஜகத்துக்கும் இன்பகாரணமா யிரானின்ற
பதார்த்த ருசிகர பாகனூலைத் தமிழினால்
சொல்லுகிறோம்

பாகசாலை லக்ஷணம்

பாகசாலை 32-அடி நீளமும் 8-அடி அகலமும் புகைக்கூண்டு முள்ளதாயிருக்கவேண்டும். இந்திரன் திசையில் அடுப்பிருக்க வேண்டும். அந்த அடுப்பு பசுவின் வாலைப்போலச் செங்கல்லினாலாவது களிமண்ணினாலாவது லட்சண யுக்தமாகச் செய்யப்பட்டு 9-சிகரத்தை யுடையதாக விருக்கவேண்டும். சாதம் பக்குவமானபின்பு கஞ்சியை வடிக்கிறதற்கான பாத்திரத்தையும் கறிசமைக்கும் பாத்திரங்களையும் வைப்பதற்காக அந்த அடுப்புடனே கஞ்சிக்குழியும் இன்னஞ்சில குழிகளுமிருக்கவேண்டும். அக்கினிதிசையில் அக்கினியும் யமன்திசையில் விறகும் நிருதிதிசையில் தண்ணீர்க் குடமும் வாயுதிசையில் உரலும் குபேரன்திசையில் முறமும் துடைப்பமும் ஈசானன்திசையில் உலக்கையும் அம்மிக்கல்லும் வைத்திருக்கவேண்டும். கடைசியில் சொல்லிய திசையிற்றானே காய்கறிகள் வைத்திருக்கவேண்டும். கீழ்ப்பாரிசத்தில் பாக பாத்திரங்கள் வைக்கவேண்டும். இவ்வித கிரமங்களோடு பாகசாலை நிருமிக்கப்பட் டிருக்கவேண்டும்.

தாம்பிரபாத்திர முதலிய பாத்திரங்களிற் சமைத்த சாதத்தைப் புசித்தபேர்கட்குண்டாகுங் குணலக்ஷணம்

தாம்பிரபாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் வாதம் குன்மம் சூலை முதலிய ரோகங்கள் தீர்க்கும். கொஞ்சம் பித்தஞ்செய்வதானாலும் ஸ்திரீசையோகஞ் செய்பவர்கட்கு மிகவும் இதமாகவுஞ் சுககரமாகவு மிருக்

கும். செப்புப் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் பாண்டு க்ஷயம் என்னும் ரோகங்களை நீக்கும். வெண்கலப்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் திரிதோஷங்களையும் நீக்குவதுமன்றி மனோக்கியமாயுமிருக்கும். பொற்பாத்திரத்திற சமைத்த அன்னம் விஷப்பாண்டு க்ஷயம் இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும். மேலும் வீரியவிருத்தியையுந் தேகபுஷ்டியையுமுண்டாக்கி உடனே மேகவாதாதி ரோகங்களை யகல்விக்கும். வெள்ளிப்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் சிலேஷ்மபித்த ரோகங்களை விலக்கும். களாய்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் இரத்தவிருத்தி சருமத்துக்குப் பலம் தரும். பித்தம் விரணம் இவைகளை நாசஞ்செய்யும். சேற்றுமண் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் தீபனத்தையும் பலத்தையுஞ் சவுக்கியத்தையு முண்டாக்கும். சதுப்பு நிலமண் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் மிகவுஞ் சீதளம் இரத்தம் பித்தம் கபம் பீனிசம் இவைகளை நாசஞ்செய்யும். சாதாரண நிலமண் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் பலம் மேனி இவைகளை யுண்டாக்கும். வெளிறு நிலமண் பாத்திரங் கொஞ்சஞ் சீதளஞ்செய்யும். சிவப்புமண் பாத்திரம் பித்தம் தாகம் இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும். கறுப்புமண் பாத்திரம் க்ஷயம் பாண்டு இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும். மஞ்சள் நிறப்பாத்திரம் உத்தமம்.

பாகபாத்திரக் கருவி லக்ஷணம்

கரண்டி அல்லது அகப்பை பாகஞ்செய்பவன் கைபோலத் தலைச் சுற்றளவு 12-அங்குலம் காம்பு 24-அங்குலம் உடையதாய்ப் பொன் வெள்ளி இரும்பு முதலாகியவைகளினாலாவது மாமுதலாகியவைகளினாலாவது செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

உரல் 4-சாண் நீளமும் 2-சாண் அகலமுமுடையதாய்ச் சதுரமாகவிருக்கவேண்டும். இதன்மேல் நான்கு அங்குலப் பிரமாணமுடைய ஒரு * சக்கிரவாளஞ்செய்து வைக்கவேண்டும். இவ்வுரல் 16-அங்குல ஆழமும் 7-அங்குல வாய்விசாலமும் உடைத்தா யிருக்கவேண்டும்.

ஆனைக்காதுபோல முறமிருக்கவேண்டும். சல்லடை மூங்கிலால் விருத்தகமாகக் கட்டப்பட்டுப் பொடிக்கற்களைப் போக்கடிக்கிற சின்ன ரந்தரங்களை மத்தியபாகத்தி லுடைத்தா யிருக்கவேண்டும்.

பலவிதத் துவையல்களும் சம்பாரங்களும் அரைப்பதற்கு ஒரு நல்ல கருங்கல்லினாற்செய்த அம்மியுங் குழவியு மிருக்கவேண்டும். இத

* சக்கரவாளமென்பது-கல்வடை.

ஞல் அரைக்கப்பட்ட துவையல் முதலாகிய வஸ்துக்கள் மிகவும் நேர்த்தியாக யிருக்கும் அந்தச்சம்பாரங் கறிகளுக்கு அதிக உருசியைத்தரும்.

ஊறவைத்த தானியங்களை அரைக்கிறதற்காவது அப்பளம் முதலாகியவைகளைச் செய்கிறதற்காவது இரண்டுபக்கம் பிடியுள்ள ஒருமரக்குழவி யிருக்கவேண்டும். இது சில வஸ்துக்களைப் பொடிசெய்துக்கொள்ளுகிறதற்கும் உபயோகப்படும்.

நெய்யில் அல்லது புத்துருக்குநெய்யில் அடை சுடுகிறதற்கும் அப்பளம் முதலாகியவைகளை வறுக்கிறதற்கும் இரும்பு பித்தளை அல்லது கல் இவைகளினுற் செய்யப்பட்ட ஒரு வாணுசட்டி யிருக்கவேண்டும். அது பண்டங்கள் அடங்கும்படியான அவ்வளவு பெரிதாக விருக்கவேண்டும். அந்தச்சட்டி சூடேரியிருக்கும்போது கைகள் சுடாதிருக்க அதன் இருபாரிசத்தினும் வளையமாவது பிடியாவது போட்டிருக்கவேண்டும். எண்ணெயில் அல்லது நெய்யில் கறிகளை வேகவைக்கிறதற்காகச் செய்விக்கப்பட்டவைகள் கைப்பிடிகளில்லாமலும் இருக்கலாம்.

இரண்டடி நீளமுள்ள காப்புகளையுந் தளையில் ரந்தரங்களையும் உடைய தட்டைக்கரண்டி * யிருந்தால் நெய் சேதமாகாமல் வறுக்கப்பட்ட வஸ்துக்களை எடுக்க உதவும்.

காய்கறிகளை அரிகிறதற்கு ஒரு அரிவாமணையும் ஒரு தேங்காய்த் திருகல்மணையு மிருக்கவேண்டும்.

பாகசாலைப் பாத்திரங்களெல்லாம் கல் மரம் இரும்பு பித்தளை செம்பு ஈயம் மண் இவைகளால் செய்தவைகளா யிருக்கவேண்டும். கறிகள் சமைக்கிறதற்கு மட்பாத்திரங்களும் கற்பாத்திரங்களும் மிகவுஞ் சிறப்புடையதாக விருக்கின்றன. பித்தளை இரும்பு பாத்திரங்களில் சமைக்கட்பட்ட கறி களிம்பு துருசுசேரும். ஆகையால் அந்தக்கறிகள் புசித்தபேர்கட்குப் பித்தரோகங்களை விளைவிக்கும். ஆனல்பின்பு சமைக்கப்படும் வஸ்துக்களை அந்தப் பாத்திரங்களில் வைக்கலாமேயன்றிப் புளிரசஞ்சேர்ந்த பதார்த்தம் வைக்கவொண்ணுது.

சுயம்பாகி லட்சணம்

சுதேசத்திற் பிறந்தவனுகவும் நற்குலத்தவனுகவும் தெளிவு சுயதாரபோகம் ஆசாரம் இவைகளை யுடையவனுகவும் கோபம் - பகை இவைகளைச் சிறிதேனும் மனதில் வைக்காதவனுகவும் பாபபுண்ணியங்களுக்குப் பயந்து நடப்பவனுகவும் தாதுலட்சணம் தெரிந்தவனுகவும்

* லட்டுக் கரண்டியென்றுஞ் சொல்லுவார்கள்.

காலதேச விசாரணையுடையவனாகவும் உருசியுள்ள பாகங்களைச் செய்ய வல்லவனாகவும் இரத்தபுஷ்டி யுடையவனாகவும் தேகத்தில் நல்லவாசனை யுடையவனாகவும் பலம் சூட்சுமபுத்தியுடையவனாகவு மிருக்கவேண்டும்.

மேலும் அவன் பாகசாலையில் பிரவேசிக்கிறதற்கு முன் குளித்து தோய்த்தவஸ்திரமணிந்து நித்தியானுஷ்டானம் முடித்துச் சிகையை நன்றாகத்தட்டி முடிபோட்டுக் கைகால்களைச் சுத்தி செய்துக்கொண்டு பண்டங்களின் அழுக்குகளைத் துடைக்கிறதற்காவது கைகள் ஈரமாக விருந்தால் துடைத்துக்கொள்ளுகிறதற்காவது ஒரு தோய்த்த குட்டையைக் கையில் வைத்துக்கொண்டு பின்பு பாகசாலையிற் பிரவேசித்து ஒரு கற்பலகை அல்லது மரப்பலகையின்மீது உட்காரவேண்டும். தினந்தோறும் காலைப்பொழுதினுஞ் சாயங்காலப்பொழுதினும் பாகசாலை விளக்கிச் சாணந்தெளிக்கவேண்டும். சுண்ணாம்புபூசிய வீடாக விருந்தால் சலத்தினால் கழுவிப்போட்டு உலர்ந்தபின்பு சமையலுக்காரம்பஞ் செய்யவேண்டும்.

சமைத்தகறிகளைப் பாத்திரங்களினால் அல்லது மூடிகளினால் மூடி பதார்த்தங்கள் குளிர்ந்து போகாதவண்ணம் பத்திரப்படுத்தவேண்டும். போசனமானபின்பு மறுசமையலுக் குதவும்படி பாகசாலையை மறுப்டியுஞ் சுத்திசெய்யவேண்டும்.

இரண்டாவது பிரிவு

சாதம் சமைக்கு முறைமை

இரண்டு மாதத்திற்குமுன் குத்திய அரிசியை மறுபடியுங் குத்திக்கொண்டு புதுக்கூடையில் வைத்துக் கல் மணல் உமி முதலாகியவைகள் இல்லாமல் ஆய்ந்தபின்பு மல்லிகைமலர்போல வெண்மையாயிரானின்ற அந்த அரிசியைச் சலத்தில் அநேகதரங் கழுவி ஆதிலிராகின்ற கல்மஷ மெவ்வளவுஞ் சலத்திலொட்டாமலிருக்கும் பக்குவத்தில் அரித்தெடுத்துத் தண்ணீர்வடித்தபின்னர் அரிசியின் அளவைவிட மூன்றத்தனை யளவுடைய பாத்திரத்தில் தண்ணீரளவாகவிட்டு அடுப்பின்மீது காய்ந்து கொதி தெரித்துக்கொண் டிருக்குஞ் சமயத்தில் சந்திரனைப்போலொத்த வளமாகவும் உரப்பாகவுமிராநின்ற ஒரு வஸ்திரத்தில் கழுநீர் வடிந்த அரிசியையெடுத்து மேற்சொன்ன உலையில் ஒருமிக்கப்பெய்து அடிக்கடி துழாவிப் பதம்பார்த்துப் பாலாவது நெய்யாவது கொஞ்சம் விட்டு இறக்கி வாயைக்கட்டி விரைவில் கஞ்சியைவடித்து விடவேண்டும். அதில் கொஞ்சங் கஞ்சி யிருக்குமாகில் அடுப்பு நெருப்பை வெளியிலே தள்ளிக்கொண்டு பாத்திரத்தை வைத்துக் கரண்டிக் காம்பினுல் கஞ்சியில்லாமற் சோதித்து இறக்கிப்போடவேண்டும்.

அஷ்டதோஷாகிதமாக இந்தப்படியே பக்குவஞ்செய்த அன்னம் இராஜயோக்கியமென்று சொல்லப்படும்.

அஷ்ட தோஷங்களாவன அஸ்திரிதம் பிச்சளம் அசுசி குவதிதம் சுஷ்மிதம் தகந்தம் விரூபம் அகர்த்துஜம் என்பவைகளாம். அஸ்த்திரிதமாவது கஞ்சி சுற்றிக்கொண்ட அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு ஆமயமுதலாகிய ரோகங்களுண்டாகும். பிச்சளமாவது அளிந்துபோன அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு குன்மரோகமுண்டாகும். அசுசியாவது புழு மயிர்சேர்ந்த அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்குச்சொள்ளொழுகல் முதலியவைகளுண்டாகும். குவதிதமாவது நருக்கரிசி அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு அசீரணமுதலிய ரோகங்களுண்டாகும். சுஷ்மிதமாவது கொஞ்சம்வெந்தும் கொஞ்சம் வேகாமலுமிருக்கிற அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு இரத்தபீடனமுண்டாகும். தக்தமாவது காந்தின அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு இந்திரிய நாசமுண்டாகும். விரூபமானது விறைத்த அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்க

ளுக்கு ஆயுட்சீரணம். அகர்த்துசமாவது பழஞ்சாதம் இதைப் புசிக்கிற வர்களுக்கு நித்திரை சீதா திரோகங்களுண்டாகும்.

தாளித்த அன்னம்

புலவுகளுக்குச் சொல்லிய அரிசிவகையில் ஓர் வகையில் ஐந்துபடி யெடுத்து கல் மணல் உமிமுதலிய இல்லாமல் தீட்டிப்புடைத்து ஆய்ந்து மூன்று கழுநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையிற் கொட்டிப் பலகையின் மேல் வைக்கவேண்டும். ஐந்துபடி வேகும்படியான தேக்சாவில் $1\frac{1}{4}$-படி நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றித் தீயையெரித்து நெய் கொதித்து வரும்போது இரண்டு கைப்பிடி வெங்காயம் உரித்து அரிந்துகொண்டு $1\frac{1}{2}$-ரூபாயெடைக் கிராம்பு தனித்தனி 1-ரூபாயெடை ஏலக்காய் கறுவாப்பட்டை இம்மூன்றுடனே சேர்த்து அதிற்போட்டு அவை சிவந்து வருகையில் சரியாயளந்து பத்துபடி சுத்தசலத்தை மெள்ள வூற்றித் தாளித்துச் சிறுபிடியாக ஐந்து கைப்பிடி உப்பையுஞ் சேர்த்து மூடியினால் மூடித் தீயை நன்றாய் எரிக்கவேண்டும். நீர்கொதித்து ஆவி வரும் பக்குவத்தில் 3-பலம் திராட்சப்பழமும் வாதுமைப்பருப்பும் முந்திரிகைப்பருப்பும் முக்கால்பலம் இலவங்கப்பத்திரியும் தூவி உடனே புதுக்கூடையரிசியை அதிற்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க் கிண்டி மூடி அரைநாழிகைக் கொருதரம் இப்படியே கிண்டிவர வேண்டும். இந்தப் பிரகாரம் மூன்று நாலுதரம்செய்து வருகையில் நீர்வற்றிச் சாதம் அடியில் அமுங்கியபின் மறுபடியும் சட்டுவத்தின் காம்பால் கீழுமேலுமாகத் துழாவிக் காய்ச்சின பால் ஒருபடி அதன் மேல் பரவவூற்றி நாலுமுழ வெள்ளைக்குட்டையை நனைத்துப்பிழிந்து தேக்சாவின் தங்கில் வட்டமாகச் சுற்றிவைத்து மூடியால் அழுத்தி முடித்தணலை மூடியிலும் தேக்சாவின் அடிப்பக்கங்களிலும் போட்டு இரண்டு நாழிகைவரைக்கும் அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து சுற்றிய குட்டையிலிருந்து ஆவி புறப்படும்போது திறந்து பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவிடலாம். சிறிது வேறுபட்டிருந்தால் மூடியால் மூடிப் பின்னும் அரைநாழிகைவரையும் இறக்காமல் வைத்துப்பின்பு இறக்கி விடவேண்டும். சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

அன்னஞ் சமைக்குமுறைமை

நல்ல பச்சரிசி மூன்றுபடி யெடுத்துத் தீட்டி நெல் கல் நொய் தவிடு முதலியவை நீக்கி மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி அரித்து ஒரே தினத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். கஞ்சிவடித்த அன்னஞ்சமைக்க

வேண்டுமானால் சாதாரணமாய் விடுகிற நீரளவுக்கு இரண்டத்தனை நீரை அரிசிக்கு மூன்றத்தனை பெரிய தேக்சாவில் வார்த்துக் கொதிதெரிக்கும்போது அந்த அரிசியை அதிற் பெய்து துழாவி மூடவேண்டும். இப்படி இரண்டு மூன்றுதரம் பொறுத்துப் பொறுத்துத் துழாவுகையில் அரிசி முக்காலேயரைக்கால் திட்டம் வெந்தபின்பு மூடியால் மூடி ஒரு துண்டுச் சீலையால் பிடித்தெடுத்துக் கஞ்சியை முழுதும் வடித்து மறுபடியும் தேக்சாவை நிமிர்த்தி மூடியால் மேலே மூடித் தீயை எரிக்காமல் அடுப்பின் தணலின்மேல் அரைநாழிகைப்போது வைத்து இரக்கிவிடவேண்டும். கஞ்சி வடிக்காத அன்னஞ் சமைக்க வேண்டுமானால் அரிசியளவுக்கு இரண்டளவு நீரை அளந்து வார்த்துக் கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப் பெய்து துழாவி மூடி நீரெல்லாம் வற்றிப்போன பின்பு அதைக்கிண்டி அடுப்பெரிப்பதை நிறுத்தி தணலின் மேலேதானே ½-நாழிவரையும் வைத்திருந் திரக்கிவிடவேண்டும்.

அரிசின்வகை இலுப்பைப்பூச்சம்பா, ஊசிசம்பா, ஒடிச்சாசம்பா, கலியங்கஞ்சம்பா, கனகஞ்சம்பா, கலப்புச்சம்பா, கம்பச்சம்பா, காடைக்கழுதான்சம்பா, குண்டுச்சம்பா, கைவல்லிச்சம்பா, கோடஞ்சம்பா, சடைச்சம்பா, சன்னச்சம்பா, சின்னச்சம்பா, சிறுமணிச்சம்பா, சீரகச்சம்பா, சுரைக்காய்ச்சம்பா, சுகுதாச்சம்பா, செம்பாளைச்சம்பா, சொரியஞ்சம்பா, திருவரங்கச்சம்பா, துய்யமல்லிகைசம்பா, பாலஞ்சம்பா, பெருஞ்சம்பா, பேவெள்ளைச்சம்பா, பைகோச்சம்பா, மங்கஞ்சம்பா, மணல்வாரிச்சம்பா, மலைகுலுக்கிச்சம்பா, மாவரம்பைச்சம்பா, மிளகுச்சம்பா, முனைவெள்ளைச்சம்பா, அன்னசம்பா காலாபாத்து, வாலாஜாபசந்து, பிஷாலே அரிசி, கார்த்திகைக்கார், சித்திரைக்கார், முட்டைக்கார், மணக்கத்தை, சருமோசனம், வெள்ளமோசனம், வால்மோசனம், பொச்சாலி, அருஞ்சோதி, இரங்கமாட்டான், ஈசுரக்கோவை, பிச்சவாரி, சம்பாளை, கல்லுண்டையரிசி, கறப்புப் புட்டரிசி, வெள்ளைப் புட்டரிசி, குளிப்பியரிசி, குச்சிலடியரிசி, கௌரிகுங்கவரிசி, சலிகப்புவலுஅரிசி, சிட்டிகானரிசி, சிங்கடிகன்ன அரிசி, சொர்நாபுரம் அரிசி, சோலா அரிசி, தவிடரிசி, தாசரியரிசி, திருமுல்லைவாசல் அரிசி, தொடமுடா அரிசி, பசுநாலு அரிசி, பாலேசுரம் அரிசி, பாதர்க்கஞ்சம்அரிசி, பராணிஅரிசி, கிண்டி அரிசி, பையாகுண்டவரிசி, முத்துப்பட்டைஅரிசி, அதராம்பட்டண அரிசி, மோட்டாஅரிசி, ரசிங்கமரிசி, லாடிஅரிசி, லாலாகுற்றலரிசி, விசாகப்பட்டண அரிசி, வீரபோக வசந்தாயலு அரிசி வெள்ளச்சோலா அரிசி.

பருப்பு சமைக்கு முறைமை

பயறு, உளுந்து, மொச்சை, கடலை, துவரை, காராமணி இந்தத் தானியங்களை எந்திரத்திலிட்டு உடைத்து உரலிற் குத்தி முறத்திற் போட்டுப் புடைத்து உமி கல் முதலாகிய தோஷங்களில்லாமற் செய்து பாத்திரத்தில் பருப்பு அளவுசலம் விட்டு உடனே பருப்பைப் பெய்து அடுப்பின்மீது வைத்து நன்றாகவெந்து அந்த சலம் அதில் சுவறின வுடனே அடுப்பு நெருப்பை வெளியில் தள்ளிக் குவித்து அதன்மேல் பருப்பும் பாத்திரத்தை வைத்து அதில் பெருங்காயநீர்விட்டுப் பொன் வண்ணமாகிறதற்குத் தகுமான மஞ்சள்பொடி தூவி அடிக்கடி சலந் தெளித்துப் பக்குவமான பின்பு ஒருபடி பருப்புக்கு இரண்டுபலம் உப்பைப் பொடிசெய்து போட்டு மத்தினால் மத்திக்கவேண்டும். இது புசிக்கிறதற்கு மிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும்.

வாழைக்காய் விபரம்

இதில் பத்துவகைகள் இருக்கின்றன. இவைகள் தோட்டங்களிலும் வயல்களிலும் மலைகளிலும் விர்த்தியாகின்றன. இவைகளில் முதலாவது பொந்தன் வாழைக்காய் மற்ற வாழைக்காய்களைவிட நீளமும் பருமையும் தோல்தளமு முள்ளதாயிருக்கின்றது. இந்த வாழைவைத்த ஒரு வருஷத்திற்குப்பின்பு விஸ்தரித்துக் குலைதள்ளுகின்றது. ஒவ்வொரு குலைக்கு 70-அல்லது 75-காய்களிருக்கின்றன. வடதேசத்தில் இந்தவாழை நீர்வளமுள்ள விடங்களெல்லாம் சாதாரணமாக விர்த்தியாகின்றது. இக்காய் நானாவிதமானகறிகளுக்கு முக்கியமாக உபயோகமுள்ளதா யிருக்கின்றது. இதன்விவரம் இனிமேல் விவரிப்பதில் காணலாம். இந்தக்காய் வெந்தபின்பு இந்த சாதியிற்சேர்ந்த மற்றதுவிட நல்ல உருசியைக் கொடுக்கும். ரஸ்தாளி சின்னதாக விருந்தபோதிலும் கறிக்குபயோகமாயிருக்கின்றது. இது விசேஷஆகாரத்திற்சேர்ந்தது. நன்றாகப் பழுத்தால்மாத்திரந்தான் புசிக்கப் பக்குவப்படும். அதில் கடைப்பட்ட சாதி நேத்திரவாழை அது மிகவும் பெரிதாகவும் மேற்றிசைக் கடற்கரைத் தேசங்களிலும் மலையாளநாட்டிலும் தென்னாட்டிலும் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது. அவ்விடத்திலிருக்கின்ற குடிகள் அதை நோய் சேராதிருக்க நெருப்பிலே வேகவைத்து கறிசமைக்கிறார்கள். ஆனால் பழத்தைச் சும்மா அருந்துகிறார்கள். இவ்வாழையைத் தென்தேசத்தில் நட்டும் அது பூமிசாரத்தினாலே விஸ்தாரம் பலிதமில்லை.

மூன்றாவது

காய்கறிப் படலம்

சமையலுக்குரிய காய்களின் வகை

பொந்தன்வாழைக்காய்	பீர்க்கங்காய்	கற்பூரக்கத்தரிக்காய்
பூவான்வாழை	நுரைப்பீர்க்கங்காய்	புடலங்காய்
ரஸ்தாளிவாழை	வண்டைக்காய்	வெள்ளரிக்காய்
பச்சைவாழை	கறுப்பவரைக்காய்	முருங்கைக்காய்
சிவால்வாழை	வெள்ளியவரைக்காய்	சுக்கங்காய்
கறிவாழை	கொத்தவரைக்காய்	அரிநெல்லிக்காய்
புதிமந்தவாழை	சுரைக்காய்	தேங்காய்
கொட்டைவாழை	பூசினிக்காய்	அத்திக்காய்
பீவாழை	கலியாணப்பூசினிக்காய்	தூதுவளாங்காய்
நேத்திரவாழை	பலாக்காய்	பச்சைமிளகாய்
கொம்புப்பாவற்காய்	மணல்வாரிகத்தரிக்காய்	முள்ளங்கத்திரிக்காய்
மிதிபாவற்காய்	நீர்க்கத்தரிக்காய்	மனத்தக்காளிக்காய்

கோம்புபாவற்காய்

இது காய்கறி தோட்டத்தில் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது வயல்களில் ஆகிறதரிது ஆனிமாதக் கடைசியிலும் கார்த்திகைமாதக் கடைசியிலும் பூமியை ஆழமாகவெட்டிப் பக்குவமாக எருப்போட்டுப் பாத்திகட்டி அதில் விரையையூன்றி இடைவிடாமல் தகுதியாக நீர்விட்டுக் கொழு கொம்பு நட்டு விசாலமாகப் படரும்படி பந்தல்போடவேண்டும். இப்படி செய்தால் காய் பதினைந்து இருபது அங்குல நீளமுள்ளதாகவிருக்கும். இது ஒருதரம் விஸ்தாரமாகவும் ஒருதரம் சொற்பமாகவுங் காய்க்கும். மிகவும் கசப்பா யிருக்கும். ஆனாலும் அதனோடு புளிரசஞ் சேர்த்தால் மிகுந்த ருசியைத் தரும்.

மிதிபாவற்காய்

இது சாதாரணமாகப் புலக்களிலும் மணல் பூமியிலும் ஆற்றங் கரைகளிலும் விர்த்தியாகின்றது அன்றியும் காய்கறித்தோட்டங்களில் மற்ற காய்கறிகளோடு பயிரிடப்படுகின்றது. வெய்யிற்காலந்தவிர மற்ற எல்லாநாளிலும் விர்த்தியுண்டு. கொடிஓடுகிறதாகையால் பூமியின்மேல் வெகுதூரம் படரும். கொழு கொம்பு முதலாகியது வேண்டியதில்லை.

கசப்பு கொஞ்சமாயிருக்கும் விரைகள் விஸ்தாரமா யிருக்கும் எந்தப் புளிப்புடனேயாவது கறி சமைக்கப்படும்.

பீர்க்கங்காய்

இது வடதேசத்தில் மழைகாலத்திலும் குளிர் காலத்திலும் நன்செய் வயல்களிலும் தோட்டங்களிலும் காய்கறி தோட்டங்களிலும் சாதாரணமாக விர்த்தியாகின்றது. பூமியில் விரைநட்ட நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்துநாளையில் விஸ்தாரம் காய்க்கின்றது அது ஒரு சாணீளமும் அதற்கு மேற்பட்ட நீளமும் வரிகளுமுடையதாயிருக்கும். சலத்திலாவது நெய்யிலாவது வேகவைக்கலாம்.

நுரைபீர்க்கங்காய்

இது மழைகால ஆரம்பத்தில் களிப்புப்பூமியில் நடப்படும் கொடி மரங்களின் மேலும் படரும். நட்ட ஆறுமாதவரைக்கும் காய்க்கும் ஆனல் விஸ்தாரங்காய்க்கிறதில்லை காயானது வரியில்லாமலும் கோடில்லாமலும் மேல் வழுப்பாயும் நீளமாயுமிருக்கும். சலத்தினலும் நெய்யினாலும் வேகவைக்கலாம். புளிரசமில்லாமலும் சமைக்கலாம்.

புடலங்காய்

ஆனிமாதத்திலும் மார்கழி மாதத்திலும் ஆழமாக வெட்டித் திருத்திப் பாத்திகட்டி விதை நடப்படும். பந்தல்மேல் படர்ந்து மூன்று மாதவரைக்குங் காய்க்கும். மழுக்கலாயும் ஒருசாதி நீளமாயும் ஒருசாதி குட்டையாயு மிருக்கும். சலத்திலாவது நெய்யிலாவது வேகவைக்கலாம். புளிசேர்த்து துவையலுஞ் செய்யலாம்.

வண்டக்காய்

இது ஆனிமாதத்தில் களிப்புநிலந் தவிர மற்ற எந்தநிலங்களிலும் இருக்கிற காய்கறித் தோட்டங்களிலும் வயல்களிலும் எருப்போட்டுப் பக்குவஞ்செய்து விதை நடப்படும். 40-அல்லது 45-நாளையில் விஸ்தாரங் காய்க்கும் விதை விஸ்தாரமிருக்கும். ஜலத்திலாவது தயிரிலாவது புளிரசத்திலாவது வேகவைக்கலாம்.

அவரைக்காய்

இது வெள்ளையவரையும் கறுப்பவரையும் என இருவகைப்படும். ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலே விதை நடப்படும். பின்பு பந்தலின்மேற் படர்ந்து குளிர்காலத்தில் விஸ்தாரங்காய்த்து மாசிமாதத்தில் காய்ப்புமாறிப் போகின்றது. சலத்திலாவது நெய்யிலாவது புளிரசத்திலாவது வேகவைக்கலாம். தயிரில் கூடாது.

கோத்தவரைக்காய்

ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலே விதை நடப்படும் இது குற்றுச்செடியாயிருக்கும் விதை நட்ட இரண்டாமாதமுதல் ஆறுமாத வரைக்கும் விஸ்தாரங் கொத்துகொத்தாய் காய்க்கும் இந்தக்கா இளசாயிருக்கும்போது சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தை யிறுத்து விட்டுப் பருப்புடனே கறி சமைக்கலாம் இந்த பதார்த்தம் பித்தம்.

சுரைக்காய்

இது பெருஞ்சாதியும் சிறுசாதியும் என இருவகைப்படும் ஆனி மாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் வயல்களிலும் விதை நடப்படும் கொடி படர்ந்து நட்ட இரண்டு மாதமுதல் நான்கு அல்லது ஆறுமாத வரைக்கும் விஸ்தாரமாகக் காய்க்கும் இளசாயிருக்கும்போது மா அல்லது பருப்புடனே சமைக்கத்தகும் இது சீதள பண்டம்.

பூசினிக்காய்

இது கொழு கொம்பு பந்தல் இவை வேண்டாமல் பூமியின்மேல் விஸ்தாரம் படரும் நட்ட ஆறுமாதத்திற் காய்க்கும் சலமாவது எந்தப் புளிப்பாவது சேர்த்து வேகவைக்கலாம். நீளநீளமா யறுத்து வெய்யி லில் உலர்த்திக் காப்பாற்றி வைத்திருந்தால் காய்க்கறி யகப்படாத நாளில் கறிக்கு உபயோகப்படும். வாய்வுபண்டம்.

கலியாண பூசினிக்காய்

இது ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் ஏரிக்கரைகளிலும், குளக்கரைகளிலும், விதை நடப்படும். இதன் கொடி தரையிலும் படரும் ஏறக்குறைய 90-நாளையில் காய்க்கும் விதை பழத்திலிருந்து எடுக்கும்போது தப்பி விழுந்துவிட்டது அதுவே விதையாய் முளைக்கும் இதன் பழம் கறிக்கு யோக்கியமாக விருக்கும் இதைத் துண்டு துண்டுகளாகத் தறித்து மாவும் சம்பாரப் பொடியும் போட்டு வேகவைத்து உண்டைகளாக்கி வெய்யிலில் காயவைத்து நெய்யில் அல்லது விளக்கெண்ணெயில் வறுக்கவேண்டியது மத்தியான போசனத்திலாவது இராப்போசனத்திலாவது சாதத்துடன் சாப்பிடலாம் மேகத்தைக் கண்டிக்கும்.

பலாக்காய்

இது சிங்காரத் தோட்டத்திலும் ஆரணியத்திலும் மலைப்பக்கத்திலும் மலையுச்சியிலும் கணவாயிலும் பெரியமரங்களாய் விர்த்தியாகின்றது சித்திரைமாதத்தில் பிஞ்சுவிட்டு ஆனிமாதத்தில் பழுக்கின்றது பிஞ்சாயிருக்கும்போது கறிக்கு மிகவும் யோக்கியமா யிருக்

கும் மேலே யிருக்கின்ற முள்ளுள்ள தோலை யறுத்துவிட்டு உள்ளிருக்கின்ற சுளையைச் சலத்தில் வேகவைக்கக் கொஞ்சம் புளிப்பும் சருக்கரையுஞ் சேர்க்கவேண்டும் பழுத்திருந்தால் புளிரசஞ் சேர்க்கலாம் இது ஆசைப்படும் பதார்த்தமா யிருக்கின்றது. இதைச் சாப்பிட்டபின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயாவது நெய்யாவது உட்கொண்டால் ஜீரணமாகிவிடும் சூட்டை உண்டாக்கும்.

கத்தரிக்காய்

இதுமணல் வாரிகத்தரி நீர்க்கத்தரி சர்ப்பூரக்கத்தரி எனமூன்று வகைப்படும். காய்கறித் தோட்டத்திலும் நன்செய் நிலத்திலும் புன்செய் நிலத்திலும் விதை விதைக்கப்படும். முளைத்த நாற்பது ஐம்பது அல்லது அறுபதாநாளில் விஸ்தாரங்காய்க்கும் முதலில் காய்க்கிற காயானது கறிக்கு மிகவும் உபயோகமாயிருக்கும். சலத்திலாவது நெய்யிலாவது புளிப்பிலாவது வேகவைக்கவேண்டியது நானுவித கறிகளுக்கு முதவும்; துண்டுதுண்டாயறுத்து வெய்யிலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டால் காய்கறி யகப்படாதநாளில் கறிக்குஉபயோகப்படும். தினவுநமைச்சல் பதார்த்தமாம்.

முருங்கைக்காய்

இது எல்லா நிலங்களிலும் விர்த்தியாகும். அதிக பாராமரிக்கை வேண்டியதில்லை. சித்திரைமாதத்திலும் புரட்டாசிமாதத்திலுங் காய்க்கும். ஐந்து ஆறு அல்லது ஏழுகாய்சேர்ந்து கொத்துக்கொத்தாய்த் தொங்கும் இது ஏறக்குறைய ஒருமுழ நீளமிருக்கும் ருசியுள்ள கறியாயிருக்கும். இளசாயிருக்குங் காலத்தில் மாத்திரந்தான் பொரியல் முதலாகிய கறிகளுக்கு உபயோகப்படும். போக பதார்த்தமாம்.

வெள்ளரிக்காய்

இது ஆவணி புரட்டாசி மாதங்களில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் கொல்லைகளிலும் விர்த்தியாகும். ஏறக்குறைய 50-நாளில் காய்க்கும் புளிப்புச் சேர்த்துக் கறிசமைக்கத்தக்கது. இப்பதார்த்தம் நீர்பொருள் உண்டாம்.

சுக்கங்காய்

இது சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, ஆகிய இவைகள் விதைக்கப்படும் கொல்லைகளில் விதைக்கப்பட்டுக் கொடியாகப் படர்ந்து விஸ்தாரங் காய்க்கும். இளசா இருக்கும்போது ஊறுகாய்ப் போடவேண்டுமானல் அப்போதைக்கப்போது உப்பு வெந்தயப்பொடி ஆகிய இவைகளைச் சேர்க்கவேண்டும். இது வற்றலுக்கு மாகும். இப்பதார்த்தம் மேகசாந்தியாம்.

நாலாவது

கிழங்குப் படலம்

சமையலுக்குரிய கிழங்குகளின் வகை

கருணைக்கிழங்கு
சேப்பங்கிழங்கு
ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு
சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு
உருளைக்கிழங்கு
முள்ளாங்கிக்கிழங்கு

மேற்சொல்லிய கிழங்குகளின் விவரம்

கருணைக்கிழங்கு

இது காய்கறித் தோட்டத்திலும், களிப்புநிலத்திலும், விர்த்தியாகின்றது. அன்றியும் எப்போதும் கொல்லைகளிலும், பயிராகும். புரட்டாசிமாதத்திலும் சிலவிடங்களில் மார்கழிமாதத்திலும் கிழங்கு வெட்டி யெடுக்கப்படும். அக்கிழங்கு வெள்ளைநிறமுள்ளதும் மிகுந்த மதுரமுள்ளதும் காரமில்லாததுமாயிருக்கும். நமன் சத்துருபதார்த்தம் மூலசாந்தி.

சேப்பங்கிழங்கு

இது நன்செய்நிலத்திலும் குளக்கரைகளிலும் சலம் எப்போதும் விழுகிற கிணற்றோரங்களிலும் காய்கறித்தோட்டத்திலும் ஆழமாக வெட்டி எருப்போட்டு ஆனிமாதத்தில் நட்டுத் தைமாதத்தில் கிழங்கு வெட்டியெடுக்கப்படும். வாதசீதளம் உண்டாகும்.

ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு

இது தோட்டங்களிலும் காய்கறித் தோட்டங்களிலும், களிப்பில்லாத நிலங்களிலும்வெட்டி எருப்போட்டு நட்ட பன்னிரண்டாமாதத்தில் கிழங்குவெட்டியெடுக்கப்படும். கொல்லைகளில் கொழுகொம்புவேண்டுவதில்லை. தோட்டங்களில் மூங்கிலைக் கொம்பாகக் கொடுக்கவேண்டும். தனுர்வாதமுண்டாம்.

சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு

இது ஆனிமாதத்தில் மணற்பூமியிலே நட்டு மார்கழி தைமாதங்களில் கிழங்குவெட்டி யெடுக்கப்படும். வெள்ளைக்கிழங்கைவிடச் சிவப்புகிழங்கி பெரிதாகின்றது. வாயுவுண்டாம்.

உருளைக்கிழங்கு

இது எந்தநாளிலும் மலைப்பக்கங்களில் செம்மண்ணும், நீர்வளமும் உள்ள இடங்களில் நடப்படும். நட்ட ஆறுமாதத்தில் கிழங்கு வெட்டியெடுக்கப்படும். வாயுபதார்த்தமாம்.

ஐந்தாவது

கீரைப் படலம்

சமையலுக்குரிய கீரைகளின் விவரம்

வசலைக்கீரை	முளைக்கீரை	பொதியினைகீரை
அரைக்கீரை	தண்டுக்கீரை	அகத்திக்கீரை
வெந்தயக்கீரை	காசலுக்கீரை	கோவிசுக்கீரை
முருங்கைக்கீரை	சிறுகீரை	பருப்புக்கீரை
அகத்திக்கீரை	கறிவேப்பிலை	அருகீரை
பொன்னங்காணிக்கீரை	சுக்காங்கீரை	புளியாரைக்கீரை

மேற்சோல்லிய கீரைகளின் விவரம்

வசலைக்கீரை

இது படர்கொடி குற்றுச்செடி என இருவகைப்படும். தைமாசத்தில் காய்கறித்தோட்டத்திலும் களிப்புநிலத்திலும் விதைக்கப்படும். வேண்டியபோது பறித்துக்கொள்ளலாம். மழைக்காலத்தில் விதைக்கப்படாது. மூலம்போம்.

அரைக்கீரை

இது நன்செய் நிலத்தில் மழைகாலந்தவிர மற்ற எல்லாக்காலங்களிலும் விதைக்கப்படும். உலர்நிலத்தில் விதைத்து உலர்நீரும் இறைத்தால் சீக்கிறத்தில் விர்த்தியாகும் வேண்டியபோது அறுத்துக்கொள்ளலாம். ஜன்னிபோம்.

முளைக்கீரை தண்டுக்கீரை

இவ்விரண்டும், எந்தக்காலத்திலும் எல்லாநிலங்களிலும் விதைக்கப்பட்டு, நன்றாக விர்த்தியாகும். ஆனால் மணற்பாங்கு நிலத்தில் எருப்போட்டு விதைக்கவேண்டும். இளந்தண்டும் முதிர்ந்த தண்டும் நீறுக்கு மிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும். குளிர்ச்சிவஸ்து ஆகையால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத்தரும். குளிர்ச்சிவாயு உண்டாம்.

வேந்தயக்கீரை

இது மழைநாள் தவிர மற்ற நாள்களில் தோட்டங்களிலும் கொல்லைகளிலும், விதைக்கப்பட்டு விர்த்தியாகின்றது. வேண்டியபோது அறுத்துக்கொள்ளலாம். இலையுந்தண்டுங் கறிக்கு யோக்கியமாயிருக்கும். விதையும் உதவும். 21-மேகம்போம்.

முருங்கைக்கீரை

இந்தக்கீரை பெரிய மரங்களின் கிளைகளிலிருந்து, கிள்ளிக்கொள்ளலாம். பூவும் இலையும் காயும் கறிக்குதவும். போகமுண்டாம்.

அகத்திக்கீரை

இது தோட்டங்களின் வேலி யோரங்களில் மிகவும் நீளமாய் விர்த்தியாகும். கீரைவேண்டும்போது கிள்ளிக்கொள்ளலாம். கறிக்கு யோக்கியமாகும். மழைகாலத்தில் மிகவும் ருசியா யிருக்கும். மருந்து முறிவுண்டாம்.

பொன்னாங்காணிகீரை

இது ஆற்றோரங்களிலும் தண்ணீர் கால்வாயினருகிலும் மற்ற கர்ப்பாங்குள்ள விடங்களிலும் வெய்யிற் காலந்தவிர மழை காலத்தில் சலம் விஸ்தரித்திருக்கும்போது தானே விர்த்தியாகும். வேண்டிய போது பறித்துக் கொள்ளலாம். நேத்திர வியாதிகளைப்போக்கும். கண் தெளிவுண்டாம்.

காசிலிக்கீரை

இது ஆனிமாதத்தில் நவதான்னியம் விர்த்தியாகின்ற கொல்லை களிலும் தோட்டங்களில் விதைக்கப்படும். ஆவணி மாதத்தில் இலை பறிக்கப்படும் சில தருணத்தில் கார்த்திகை மாதத்திலாவது தைமா தத்திலாவது பறிக்கப்படும். சோலைக்கொல்லைகளிலும் கடலைக் கொல்லை களிலும் விர்த்தி யாகின்றது. கறிக்கும் துவையலுக்கும் மிகவும் யோக் கியமாகும். யுகபேதி உண்டாம். மலமூம் கட்டும்.

சிறுகீரை

இதனை வெய்யிற்காலத்தில் நீர்வளமுள்ள நிலங்களிலே விதைத்து நல்ல சலமிறைக்கவேண்டும். மழைகாலத்தில் தானே விர்த்தியாகும். இது சரீரத்தி லுண்டாகிய சூட்டைத் தணிக்கும். ரசகந்த பாஷாணம் முறிப்பாம்.

கறிவேப்பிலை

இந்தச் செடிகள் தோட்டங்களில் வெகு கிளைகளுடன் பெரிதாக வளருகின்றது. களிப்பு நிலங்களிலும் மற்ற நிலங்களிலும் நடப்படும் செவ்வையாக எருப்போட்டுத் தண்ணீர்ப் பாய்ச்சவேண்டும். முதிர்ந்த இலை நல்ல வாசனையா யிருக்கும். முக்கியமாக எவ்வகைப்பட்ட கறிக ளுக்கும் உதவும் மற்றொரு ஜாதி இதே பிரகாரம் ஆரண்ணியங்களில் தானே விர்த்தியாகும். முன்சொல்லிய சாதிக்குச் சமானமாகும். இவ்வி ரண்டு சாதியின் இலையும் காம்பும் பித்த சாட்டியங்களைப் போக்கும். பித்தசாந்தியாம்.

ஆருவது
நவதானியப் படலம்

அரிசி	கொள்	எள்
துவரை	உளுந்து	காராமணி
பயறு	கோதுமை	கடலை

அரிசி

பூமியின்மேல் விஸ்தாரமாக விளைகின்ற எல்லாத் தானியங்களிலும் நெல்லானது மிகவும் ஆதாரமா யிருக்கின்றது. அதன்மா எல்லாவற்றுக்கும் உதவும். முக்கியமாய் இரவில் உபயோகப்படும்.

நெல்லை இராத்திரி வெந்நீரால் ஊரப்போட்டு மறுநாள்காலையில் ஸ்நாநுஷ்டான முதலாகியவை முடிந்தபின்பு அதையெடுத்து ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து ஒரு மர உரலில் இடித்தால் அவுலாகும். அதைப் புடைத்தெடுத்துக் கொண்டு புதுச்சலத்தில் ஊறப்போட்டுப் புளி உப்பு மிளகாய்த்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும். அன்றியும் அவலைச் சலத்தில் இரண்டு நாழிகை பரியந்தம் ஊறவைத்து நெய்யில் மிளகாய் உளுத்தம்பருப்பு ஆகிய இவைகளைப் போட்டு வறுத்தால் ஆகாரத்துக்குதவும். தயிரிலுஞ் சேர்க்கலாம்.

நான்குபடி அரிசியெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது வெயிற்காலத்தில் மூன்று மாதமும், மழைகாலத்தில் பதினைந்து நாளும், குளிர்காலத்தில் இரண்டு மாதமும் வைத்திருந்தாலும் மதுரமும் நிறமும் நீங்காது. இது விரத தினங்களில் செய்யப்படுகிற பட்சியங்களுக்கெல்லாம் உதவும். இதைப் புளி மிளகுநீருடன் சேர்க்கலாம். உருக்குநெவண்ணெய் சருக்கரை இவைகளுடன் சேர்த்து ஆகாரமாகப் புசிக்கலாம். இந்த அரிசிமாவின் உபயோகத்தைக் குறித்துச் சொல்லிமுடியாது.

துவரை

நான்குபடி துவரையெடுத்து வெய்யிலுலர்த்தி வறுத்துத் தோல் போக்கிச் சாப்பிடவேண்டும்.

ஆய்ந்த பருப்பெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டால் எல்லாவற்றுக்கும் உபயோகப்படும். இந்த மா பதினைந்துநாள்மட்டும் உபயோகப்படும். இதுபட்சியங்களுக்கு சிறந்ததாய் அதிக ருசியைத்தரும்.

பயறு

இரண்டுபடி பயறெடுத்து வெய்யிலுலர்த்திக் கல்லேந்திரத்திலிட்டுடைத்துத் தோல்போக்கி மாவரைத்து அப்போதைக் கப்போது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளத்தக்கது. இதனைச் சொற்பமாகப் பிசைய வேண்டும். சாதத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பூமியில் இந்த மாவுக்குச் சமானமான தொன்றுமில்லை. இது சரீரத்திலிருக்குஞ் சூட்டையும் பித்தத்தையும் ஓட்டிவிடும். இதில் கறுப்புத் தினுசு கருமகாரியங்களில் வழங்கப்படும். கலியாண காரியங்களில் நீக்கப்படும்.

இரண்டுபடி பச்சைப்பயறெடுத்து எண்ணெயிற் பிசறி வெய்யிலிற் காயவைத்து உலர்த்தி, உரலில்குத்தித் தோல்போக்கி மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டால் உண்டையாகச் செய்யப்பட்ட பட்சியங்களுக்குபயோகமாயும், வெகு ருசியாயுமிருக்கும். சருக்கரையும் உருக்கு வெண்ணெய்யுஞ் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது சரீரத்திற்குத் திடஞ் செய்யும்.

கொள்

இரண்டுபடி கொள்ளெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு, அரைத்து மாவாக்கிவைத்துக்கொண்டால், குளிர்நடுக்கல் சுரமுள்ளவர்களுக்கு உபயோகப்படும். வியாதியுள்ளவர்களுக்கு அந்தமாவில் உப்பும் உருக்கு வெண்ணெயுஞ் சேர்த்து உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம். பத்திய விரோத தானியம்.

கால்சேர் கொள்ளெடுத்து ஒருபானையில் ஒருசேர் சலத்தில் போட்டுச் சாமநேரம் வேகவைத்து நன்றாக வடிகட்டி, வேறொரு பானையில்போட்டு அதில் ஒருபலமிளகும், கொஞ்சம் உப்பும் போதுமான புளிரசமுஞ் சேர்த்து மிதமான நெருப்பில் வேகவைத்துப் பின்பு உருக்குவெண்ணெயில் கடுகுவறுத்து தாளித்து உதயகாலத்தில் சாப்பிடத்தக்கது. இதனால் குளிர்நடுக்கல் காய்ச்சல் என்னும் வியாதிகள் நீங்கும்.

உளுந்து

நான்குபடி உளுந்தெடுத்து வெய்யிலில் காயவைத்துக் கல்லேந்திரத்தி லிட்டுடைத்து மரஉரலில் குத்தித் தோல்போக்கி, மாவாக்கிக் கொண்டால் வுண்டையாகவும் தட்டையாகவும் செய்யப்பட்ட மதுரமான பட்சியங்களுக்குதவும். பத்தியமுறிவு.

கோதுமை

ஆறுபடி கோதுமை வெய்யிலுலர்த்திக் கல்லேந்திரத்தி லிட்டரைத்து மாவாக்கிக்கொண்டால் விருத்தமாகச் செய்யப்படும் பட்சியங்களுக்குதவும்.

எள்

பத்துபடி எள்ளெடுத்து நன்றாகத் தோல்போக்கி வறுத்த மாவாக்கிச் சாதத்துடனேயும் கறிகளுடனேயுஞ் சேர்த்தால் வாசனையும் ருசியும் தரும். இதைக்கோதுமை மாவில்சேர்த்து முறுக்குப் பட்சியஞ்செய்யலாம். அன்றியும் 10-அல்லது 15-படி எள்ளைச் செக்கிலே போட்டு ஆட்டி இறக்கிவைத்துக்கொண்ட எண்ணெய் நானுவித காரியங்களுக்கு முபயோகப்படும். பத்தியமுறிவு.

காராமணி

இது புரட்டாசிமாதத்தில் களிப்பு நிலங்களிலும் மணற்பாங்குள்ள நிலங்களிலும் விதைக்கப்படும். தைமாதத்தில் கடுகு உளுந்து ஆகிய இவைகளுடன் சேர்ந்தும் விதைக்கப்படும். ஆனால் மணற்பாங்குள்ள நிலங்களில் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகும். சிலகறிக் குபயோகப்படும். பத்தியமுறிவு.

கடலை

இது மேற்குத் தேசத்திலும் வடதேசத்திலும் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது. நான்குபடி கடலையெடுத்து வெய்யிலில் காயவைத்து ஏந்திரத்தி லிட்டுடைத்துப் பருப்பு முதலாகியவை செய்யலாம். சில கறிகளுக்கும் பட்சியங்களுக்கும் உதவும். பத்தியமுறிவு.

ஏழாவது

கறிமாப் படலம்

காய்கறிச் சமையலுக்கு வேண்டிய கறிமா

ஆழாக்கு வெள்ளை யரிசியெடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் சிவக்க வறுத்து ஒரு சட்டியில் போட்டுக்கொண்டு அரைப்பல மிளகும் ஒரு பல மிளகாயும் இரண்டு கொத்துக் கறிவேப்பிலையும் காம்புபோக்கித் தனித்தனி வறுத்து இவைகளையெல்லாம் வறுத்த அரிசியுடன் சேர்த்து எந்திரத்திலிட்டு மாவரைத்து அதை ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டால் காய்கறி சமையலுக்கு வேண்டியபோது உபயோகப் படும்.

ஒன்றேகால் பல மஞ்சளும் நான்குபலம் வெந்தயமும் கொஞ்சம் மிளகாயும் கொஞ்சஞ் சீரகமும் ஒரு சட்டியில் அல்லது மரத்தட்டில் இரண்டு மூன்று நாழிகைநேரம் வெய்யிலில் காயவைத்துப் பின்பு தனித்தனியே ஒரு பாத்திரத்தில் வறுத்து அவைகளோடு ஒருபிடி கறிவேப்பிலை சேர்த்து எந்திரத்திலிட்டு அரைத்துத் தூளாக்கிக்கொண்டால் முக்கியமாக உப்பிலூறிய வற்றல் முதலாகியவைகளுக்கு எவ்விதப் புளிப்புசேர்த்த குழம்பிலும் வழங்கிக்கொள்ளப்படும். இதற்கு வெந்தயப்பொடி என்று பெயர்.

காய்கறிகளின் தேலுங்கு கறிமா

ஒருபலம் மெல்லிய வெள்ளையரிசியும் ஒருபலம் கடலையும் அரையாழாக்கு ஆய்ந்த பச்சைப்பயறு மெடுத்துத் தனித்தனியே வெய்யிலில் காயவைத்து கால் அரிக்கால் பலம் மிளகு ஒருபலம் மிளகாய் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை இதுகளை ஒரு மண்பாத்திரத்திற் போட்டுச் சிறுதீயாக எரித்துச் சிவக்க வறுத்துக்கொண்டு வாசனை யுண்டாகும் போது எடுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து மாவரைத்து வெய்யிற்காலமானால் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு மூடி வைக்கவேண்டும். அல்லது ஒரு சட்டியின் அடுப்போரத்தில் வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும் இது எல்லாக்கறிகளுக்கும் உதவும்.

காய்கறிச் சமையலுக்குரிய வேறொரு கறிமா

ஒரு ஆழாக்குச் சோளமெடுத்து நன்றாகக் குத்தி ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வாசனையெழும்படி வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு மாவரைத்து

கால் அரிக்கால்பலம் மிளகு தருந்த மிளகாய் இவைகளைத் தனித் தனியே வறுத்துத் தூளாக்கி எல்லாம் ஒன்ருகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டால் மிளகு முதலானவை கிடையாத விடங்களில் காய் கறிக ளுக்கும் புளிக்குழம்புகளுக்கும் வேண்டியபோது உபயோகப்படும்.

மகராஷ்டிரக் கறிமா

அரை அரிக்கால்-ஆழாக்கு அல்லது கால் ஆழாக்கு மெல்லிய அரிசியாவது கோதுமையாவது ஒரு சிட்டாக் அல்லது-காலாழாக்கு ஆய்ந்த சோளமாவடுத்து இதையும் அதையும் வெய்யிலில் தனித் தனி 10-நாழிகை பரியந்தம் காயவைத்து ஒரு மண் பாத்திரத்தில் வாசனையுண்டாகும் பரியந்தம் தனித்தனி வறுத்து ஒருதுலாம் மிளகு வறுத்துக்கொண்டு ஒன்று அல்லது இரண்டு மஞ்சளெடுத்து எல்லா வற்றையுஞ் சேர்த்து ஒரு யந்திரத்திலரைத்து வைத்துக்கொண்டு காய்கறிக்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மகராஷ்ட்டிரப் புளிக்குழம்புக்குரிய கறிமா

ஒண்ணேகால்பலம் கரிமஞ்சள் அரையே அரிக்காபலம் வெந்தயம் இவைகளைத் தனித்தனியே பத்துநாழிகை பரியந்தம் காயவைத்து அரையே அரிக்காபலம் மிளகாய் சிறு லவங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏல அரிசி சாதிப்பத்திரி சாதிக்காய் சீரகம் இவைகளைச் சுல்மஷம் போக்கி வகையொன்றுக்கு கால்பலம் விழுக்காடு எடுத்துக்கொண்டு வெய்யலிற் காயவைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் தனித்தனியே வறுத்துப் போது மான கரிவேப்பிலை சேர்த்து அரைக்கவேண்டும். இந்தக் கறிமா தயிர் மோர் புளிரசம் இவைகளுடன் சேர்க்கலாம். ஆனல் ஒருவாரத்துக்கு மேல்வைக்கக்கூடாது. இதை வடதேசத்தில் குச்சிலியர் முதலானவர்க ளும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுகிருர்கள்.

கன்னடதேசத்தில் வழங்குகின்ற கறிமா

காலே அரிக்கா ஆழாக்கு அரிசி	கால்பலம் மஞ்சள்
கால் ஆழாக்கு துவரை	கால்பலம் சீரகம்
அரையே அரிக்காபலம் மிளகு	ஒருபிடியளவு உலர்ந்த கரிவேப்பிலை
அரையே அரிக்காபலம் மிளகாய்	

இவைகளை யெல்லாம் வறுத்து மெல்லியமாவாக அரைத்துக் காய் கறிகளில் சேர்த்து நன்ருக வேகவைத்தால் ருசியாயிருக்கும்.

மிளகுநீர்த்துவரைப் பொரிமா

ஒன்றைபலம்மிளகு
முக்கால்பலம் சீரகம்
¼-ஆழாக்கு துவரை
முக்கால்பலம் கொத்த மல்லிவிதை
இரண்டு பிடியளவு கரிவேப்பிலை.

இவைகளை யெல்லாம் வறுத்து அம்மியில் வைத்து எட்டுநாளைக்குப் போதுமானதாக அரைத்துத் தூள்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

புளிரசஞ்சேர்ந்த மிளகுநீர்ப் பொரிமா

முக்காலரிக்காபலம் மஞ்சள்
காலறிக்காபலம் வெந்தயம
காலறிக்காபலம் மிளகாய்
காலறிக்காபலம் சீரகம்
ஒருபிடியளவு உலர்ந்த கரிவேப்பிலை.

இவைகளை யெல்லாம் வறுத்து மெல்லியவாகச் செய்ய வேண்டும்.

மிளகுநீர் பொரிச்சகுழம்பு இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் தமிழ்ப்பொரிமா

முக்கால்பலம் மிளகு
காலறிக்காபலம் மிளகாய்
¼-பலம் சீரகம்
ஒருபிடியளவு வுலர்ந்த கரிவேப்பிலை

இவைகளையெல்லாம் ஒன்றாக அரைத்து மாவாக்கிச் சமையலுக் குபயோகப் படுத்தலாம். இது மலையாள தேசத்தில் வழங்குகின்றது.

எட்டாவது
சரக்குசுத்திப் படலம்

மோர்கடைகிற முறை

இரண்டுபடி பசுவின்பாலைப் பத்துநாழிகைப் பரியந்தம் நன்றாகக் காய்ச்சித் திட்டமாக ஆறவைத்துத் தகுந்த பிரைமோராவது கொட்டைப் பாக்களவு புளியாவது பாதி எலுமிச்சம்பழ ரசமாவது விட்டுத் தோய்கிறவரையில் ஒரு பாத்திரத்தால் மூடிவைத்து முப்பதுநாழிகைக்குப் பின்பு எடுத்துவிட்டு ஒருபானையில் நாலுபடி சலத்தோடு அதைவிட்டு நிலமத்தினால் மத்தித்தால் இந்தத் தேசத்தாருக்கு முக்கியமாக உபயோகப்படு மோராகின்றது.

சருக்கரையில் அழுக்கெடுக்கிற முறை

ஒரு வீசைச்சருக்கரை யெடுத்து அகலவாயுள்ள பானையிலே போட்டுக் கால்படி சலம்விட்டுக் காய்ச்சிக் குமிழி யெழும்புகிற வரையில் அடிக்கடி சலமும் பாலுங்கலந்து தெளித்துக்கொண்டுவந்தால் அழுக்கெல்லாம்மேலே திரண்டுவரும். அதனையெடுத்துப்போட்டுவேண்டியவைகளுக் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். மிலிட்டேரிகள் வழக்கம்.

உப்பில் அழுக்கெடுக்கின்ற முறை

ஒருபடி கறியுப்பெடுத்துப் புதிய மண்பாத்திரத்திற் போட்டு சலம்விட்டு ஒருராத்திரி முழுதும்வைத்து மறுநாள்காலையில் வடிக்கட்டி நன்றாகக் காய்ச்சினால் அடியில்நின்ற உப்பு வெண்மையாய்ப் பலவித காய்கறிகளுக்கும் உபயோகப்படும். மிலிட்டேரிகள் வழக்கம்.

மிளகாய்த்தூள் செய்யுமுறை

அரைவீசை மிளகாயெடுத்துத் தகுந்த நல்லெண்ணெய் அல்லது உருக்கு வெண்ணெய்விட்டு வறுத்து ஒருமர உரலில் நன்றாக இடித்துக் கல்பாத்திரந்தவிர மற்ற எந்தப் பாத்திரத்திலாவது பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால் கறிமுதலானதுக்கெல்லாம் உதவும்.

வெங்காயப் பக்குவம்

வெங்காயம் போதுமானதை யெடுத்துத் தோலுரித்து வில்லை வில்லையாக அறுத்து ஒரு இரும்புச்சட்டியில் நெய்விட்டு ஈரம்வற்றுமளவும் வறுத்து வைத்துக்கொண்டால் அரைக்கீரை முளைக்கீரை தவிர மற்ற எல்லாவிதக் காய்கறிகளுக்கு முதவும். ஆனால் அக்கீரைகளுக்கு மேற்சொல்லியபடி வறுத்த வெள்ளைப்பூண்டு உதவும். இந்தப்படி வறுக்கப்பட்ட வெங்காயம் எவ்விதப்புளி ரசங்களாவது மற்ற ரசங்களாவது கூட்டிச்செய்யப்பட்ட துவையலுக்கு முதவும்.

ஒன்பதாவது

குழம்புப் படலம்

மேலேசொல்லிய காய்வர்க்கங்களைச் சமையல் செய்கிற முறை

வாழைக்காய் பொரிக்கறி

பத்துவாழைக்கா யெடுத்துக் காம்புகளை யறுத்து மேற்புறணியைச்சீவி ஒரு அங்குலப் பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில் சலம்விட்டு அதில் அஞ்சு நிமிஷவரைக்கும் வைத்திருந்து பின்பு ஒரு மண்பாத்திரத்திலாவது வெண்கலப் பாத்திரத்திலாவது கொட்டி அதில் வடிக்கட்டிய நல்லசலம் போதுமானமட்டில் விட்டு சிறிய கரண்டியளவு உப்பும்போட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்து மெதுவாகிற பரியந்தம் வேகவைத்துச் சலத்தை நிறுத்திவிட்டு ஒருதட்டிற் கொட்டிக்கொண்டு ஒருசட்டியை அல்லதுவா யகலமுள்ள பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்து காற்பலம் நெய்விட்டுப் பத்து மிளகாய் கிள்ளிப்போட்டு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு வுளுத்தம்பருப்புச் சேர்த்து வாசனையுண்டாகின்றவரைக்கும் வறுத்து வுடனே வெந்த காய்களை அதிற்ச்சேர்த்து ஒருகரண்டிப் பொரிமாவும் ஒருகரண்டி வுப்பும் பெய்து வொரு இரும்புக்கரண்டியினுல் எல்லாவற்றையும் வொன்றுகக் கலந்து விட்டு இரண்டுநாழி பரியந்தம் அடுப்பின்மேல்வைத்துப் பின்பு இரக்கி வேண்டியமட்டும் சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வாழைக்காய் வறல்

வாழைக்காயின்மேற் புரணியைச்சீவி பில்லை பில்லையாக அறுத்து அரைமிளகாயும் உப்பும் கலந்து காயுடன் பிசரி அதை ஒரு பாத்திரத்தை யடுப்பேற்றி நெய்விட்டுக் காயும்போது பெய்து வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். பித்தவாயு.

கடுகுசேர்த்த வாழைக்காய்கறி

பத்து வாழைக்காயை பில்லை பில்லையாக அரிந்து வேகவைத்திறக்கிச் சலத்தை யிறுத்து விட்டுப்பின்பு, $\frac{1}{4}$ - அரிக்கால் பலம் கடுகு எடுத்துச் சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்து வெந்த காயிலே கலந்து, காலே அரிக்கால் பலம் புளிரசம் வார்த்து போதுமான உப்புசேர்த்து, காலே அரிக்கால் பலம் வெந்தயப் பொடியுஞ் சேர்த்துக் கலந்து

கொதிக்கவைத்துப் பின்பு கிள்ளிய மிளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீரகம் கரிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலே தாளித்து அதிற் கொட்ட வேண்டும். வாதபித்த பதார்த்தமாம்.

வறுத்த வாழைக்காய் குழம்பு

பத்து வாழைக்காயெடுத்து மேற்புரணியைச் சீவி பில்லை பில்லையாக அறுத்துப் போதுமான நெய்யில் வறுத்து இருபது மிளகாய் கால்பலம் கொத்தமல்லி விதை தனித்தனி நெய்யில் வறுத்துத் தண்ணீர்விட் டரைத்தெடுத்து அதனோடு தகுந்த புளியும் உப்புஞ்சேர்த்துக் கரைத்து தோல்போக்கிய பத்துபலம் வெங்காயம் 2½-பலம் வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளை ஒரு பாத்திரத்தை யடுப்பேற்றி நெய் விட்டு அதிற்பெய்து சிவக்கவறுத்து அதில் மேற்படி வறுத்த வாழைக்காயையும் மேற்படி கரைத்துவைத்த குழம்பையும் விட்டு திரண்டு குழம்பு ஆகிய பக்குவத்தில் இறக்கி விடவும்.

மலையாளதேசத்தில் சமைக்கிற வாழைக்காய் மிளகு குழம்பு

ஒன்றே கால்பலம் மிளகு ஒருபிடிகரிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை ஒரு காண்டியிலே போதுமான நெய்யிலே வறுத்தபின்பு சலம்விட்டு அரைத்து முக்காற்படி சலத்திலே கலந்து மேற்சொல்லியபடி உப்போடு வேகவைத்த வாழைக்காயினுலே பெய்து மூன்று கொதி வருகிறவரைக்கும் வேகவைத்தெடுத்து வேறொரு அடுப்பில் ஒரு சட்டியை வைத்து, கால் ஆழாக்கு துவரம்பருப்பும் தனியே வேக வைத்து அக்குழம்புடன் சேர்க்கவேண்டும். கடைசியில் தகுந்த புளியெடுத்து உண்டையாகப்பிடித்து அதைப் போதுமான உப்பும் அதிற் சேர்க்கவேண்டும். பின்பு இரும்புக் கரண்டியில் தகுந்த நெய்விட்டு வளுத்தம்பருப்பும் பத்து மிளகாயுஞ் சேர்த்து வறுத்து அந்தக்குழம்பிலே சேர்க்கவேண்டும். வாயுசேராது சுகம்.

பாகற்காய்ப் புளிக்கறி

மூன்று பாகற்காயெடுத்து அரைபடி சலத்தில் தகுந்த உப்போடு வேகவைத்து ஒரு தட்டிற்கொட்டிப் பின் போதுமான புளியுப்பு சலத்தில் கரைத்து அடுப்பில் மேற்படி காயை அதிற்பெய்து கொதிக்க வைத்துப் பின்பு மிளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீரகம் கரிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைத் தாளித்து அதிற் கொட்டவேண்டும் பித்த பதார்த்தம்.

பாகற்காய்ப் புளிக்கறி

மேற்சொல்லியபடி துண்டுதுண்டாக அறுத்த காய்களைக் கொஞ்ச சலத்தில் உப்புபோட்டு வேகவைத்து அதையும் அரைப்படி சலத்தில் ஒருபலம் புளிகரைத்த ரசமும் ஒரு மண்பாத்திரத்திலே சேர்த்துத் தகுந்த அரிசிமாவைக் கரைத்துவிட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் வைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் வறுத்த வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலே வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது இதுமத்தியான போசனத்துக் குதவும்.

நெய்சேர்ந்த பாகற்காய்க் குழம்பு

மேற்சொல்லிய பாகற்காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு நெய்விட்டு மெதுவாகிற வரைக்கும் வறுத்தபின்பு அரைபலம் புளிகரைத்துத் தகுந்த உப்புப்போட்டுக் கரைந்தபின்பு வெந்த காய்களின்மேல் விட்டுக் காய்ந்தவுடனே ஒரு இரும்புக் கரண்டியிலே நெய்விட்டுத் தகுந்த மிளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைச் சேர்த்து நெய்யில் தாளித்து அதிற் கொட்ட வேண்டும்.

நெய்சேர்ந்த வாழைக்காய்ப் பொரியல்

பத்து வாழைக்கா யெடுத்துத் துண்டுதுண்டாக அறுத்துச் சலத்தில் ஊறவைத்து உப்புசேர்த்து மேற்சொல்லியபடி வேகவைத்து ஒரு தட்டிலே கொட்டிக்கொண்டு ஒரு அகலச்சட்டியை அடுப்பின்மேல் வைத்து ஒன்றேகாற்பலம் நெய்விட்டு மிளகாயைக் கிள்ளிப்போட்டு உளுத்தம்பருப்புஞ் சேர்த்து வறுத்துப் பின்பு வெந்த வாழைக்காயைச் சேர்த்துப் பொரிமாவும் உப்பும் ஒருமிக்கப் பெய்து சட்டியை மூடி மிதமான தீயடுப்பின்மேல் இரண்டு மூன்று நாழிகை பரியந்தம் வைத்துப் பின்பு இறக்கினல் போசனத்துக்கு யோக்கியமாகும்.

மிதிற்பாகற்காய்ப் புளிக்குழம்பு

பத்துபலம் மிதிபாகற்காயெடுத்துக் காம்பரிந்து ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு அரைப்படி சலமும் தகுந்த உப்புஞ்சேர்த்து வேகவைத்துப்பின்பு சலத்தை யிறுத்துவிட்டு ஒருபலம் புளிகரைத்து அடுப்பில் பத்துநிமிஷவரையில் காயவைத்தவுடனே வெந்தகாயிலேவிட்டு மறுபடியும் பத்துநிமிஷ பரியந்தம் காயவைத்து அரைப்பலம் வெந்தயப் பொடியும் தகுந்த உப்பும் அரிசிமாவும் சேர்த்துப்பின்பு மிளகாய்

வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலே ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிலே போட்டுக் குழம்பாயிருகி வருகிற பரியந்தம் அடுப் பின்மேல்வைத்திருந் திறக்கிவிடவேண்டும். பித்தம்போம்.

கடலைப்பருப்பு சேர்ந்த பாகற்காய்க்குழம்பு

பத்துபலம் மிதிபாகற்காயின் காம்புபோக்கி சலத்தில் அலம்பி ஒருபாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி பாகற்காயை அதிற்பெய்து ஒருசிறங் கைசலமும் கொஞ்சமோரும் விட்டு கொஞ்சம் உப்புபோட்டு மேல் மூடியால்மூடி யடிபற்றும லடிக்கடிகுலுக்கி சலம் சுண்டியதைக்கண் டிறக்கிவைத்து வேறே ஒருபாத்திரத்தில் ஒரு ஆழாக்கு கடலைப் பருப்பை சலத்தில் வேகவைத்திறக்கி வைத்துக்கொண்டு பத்து மிள காயை நெய்யில்வறுத்து வொருகைப்பிடி கொத்தமல்லி விரையை வறுத்து இவ்விரண்டரையுஞ் சேர்த்தரைத்து வைத்துக்கொண்டு தகுந்த உப்பும் புளியுஞ் சலத்தில் கரைத்து வடிகட்டி அரைத்து வைத்த மிளகாயைப் புளிக்குழம்பிற்கரைத்து ஐந்துபலம் தோல்போக் கிய வெங்காயமும் ஐந்து பூண்டும் எடுத்து வைத்துக்கொண் டொரு பாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி அதில் இரண்டரைபலம் நெய்விட்டுக் காய்ந்தபிறகு சித்தப்படுத்தி யிருக்கிற வெங்காயத்தையும் பூண்டையும் அதிற்பெய்து சிவந்து வரும்போது கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கறி வேப்பிலேயும் போட்டு வாசனை வரும்போது சித்தப்படுத்தியிருக்கிற புளிக்குழம்பை அதில்விட்டு மூடியால்மூடி கொதிவந்த பின்பு வேறே யடுப்பிலொரு பாத்திரம் வைத்து அதிற்கொஞ்சம் நெய்விட்டு அதில் முன்னமே சித்தப்படுத்தி யிருக்கிற பாகற்காயைப்பெய்து கொஞ்சம் வறுத்து கொதிக்கிறகொழும்பில் அதையும் வெந்தகடலைப்பருப்பும் போட்டுக் குழம்பு நன்றாய்ச் சுண்டியபிறகு கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து இறக்கிக் கொள்ளவும். மலம்போம்

மிதிபாகற்காய் வறல்

பத்துபலம் மிதிபாகற்காயை மேல் விவரித்தவிதமாக வேகவைத் துக்கொண்டு தகுந்த மிளகாயுங் கொத்தமல்லி விதையுஞ் சேர்த் தரைத்ததில் பெய்து கொஞ்சம் புளியும் உப்புங் கரைத்து விட்டுப் பிசரி அடுப்பில் பாத்திரம் வைத்து அதற்கு வேண்டியமட்டும் மேற் சொல்லிய விதமாகச் சித்தப்படுத்திய வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு முந்திரிப்பருப்பு இவைகளையும் பாகற்காயையும் சேர்த்தொருமிக்க நெய்யிற்பெய்து சிவக்க வறுத்தெடுத்து கொள்ளவேண்டியதாம். வாத பித்தம்.

கோம்புபாவற்காய் வறல்

பத்துக்கொம்பு பாகற்கா யெடுத்தொரு ஊசியால் காய்களை முழு துங்குத்தி அடுப்பேற்றி யொருபாத்திரத்திற் கொஞ்சம் உப்புடனே கொஞ்சம் மோர் வார்த்துக் காயைச்சேர்த்து வெந்தபின் யெடுத்து மேற்சொல்லிய விதமாய் அரைத்த மிளகாயும் கொஞ்சம் உப்பும் புளியும் சேர்த்து பிசிரி காயின்மீதுபூசி யொரு பாத்திரத்தில் நெய்வார்த்து காயும்போது காய்களை மூன்ருக நாலாகப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

பீர்க்கங்காய் பொரியல்

பத்து அல்லது பதினைந்து பீர்க்கங்கா யெடுத்து மேற்புறணியைச் சீவி யொரு அங்குலப் பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில் போட்டுத் தகுந்த வுப்புசேர்த்துப் போதுமானவரைக்கும் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தை வடித்துவிட்டு வேருெரு பாத்திரத்திற் கொட்டிக்கொண்டு மற்ருெரு பாத்திரத்திற் கொஞ்சம் நெய்விட்டுப் பத்து மிளகாயோடு தகுந்த உளுத்தம்பருப்பாவது துவரம்பருப்பாவது போட்டுவறுத்து வெந்தகாயிற் சேர்த்துக் கொஞ்சம் அரிசி மாவுஞ் சேர்த்து நன்ருகமூடி நெருப்பில் மூன்று நிமிஷம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

பீர்க்கங்காய் குழைகறி

பத்துப் பீர்க்கங்காயை மேற்புறணியைச் சீவி பில்லை பில்லையாக அறுத்து அதை 20-பச்சை மிளகாயுடன் கொஞ்சஞ் சலத்தில் வேகவைத்து தகுந்த புளியும் உப்பும் கட்டிக்குழம்பாகக் கரைத்து ஊத்தி மறுபடியுங் கொஞ்சம் வெந்த பின்பு ஓர் கரண்டியில் நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு கடுகு வெந்தயம் சீரகம்போட்டு வறுத்து அதிற் கொட்டி ஒரு மா மத்தினல் மசித்துக் கடைந்து விடவும் சிலேத்தும பண்டம்.

நெய்க்கறி

மேற்சொல்லியபடி அத்தனை காய்க ளெடுத்தறுத்து வேகவைத்த பின்பு ஓர் கலசட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டுப் பத்து மிளகாயும் தகுந்த உளுத்தம் பருப்பும் வறுத்து அதிற் சேர்க்கவேண்டும். ஒரு கரண்டி அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும் அதன்மேலே தூவி ஐந்து நிமிஷவரையில் அடுப்பில் வைத்துக்கொண்ட பின்பு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். தாதுவிர்த்தி பதார்த்தம்.

துவரம்பருப்பு சேர்ந்தகறி

மேற்சொல்லியபடி காயை யறுத்து வேகவைத்து மற்றொரு சட்டியிற் கொட்டிக்கொண்டு ஒருகரண்டி உப்புபோட்டுக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தனியே வேகவைத்திருந்த இரண்டு கரண்டி துவரம்பருப்புஞ் சேர்த்து நெய்யில் கொஞ்ச மிளகாயும் உளுத்தம் பருப்பும் வறுத்துப்போட்டு எல்லா வற்றையும் வேகவைக்க வேண்டும். சூடு பதார்த்தம்.

புளிக்கறி

மேற்சொல்லிய அவ்வளவு காய்களெடுத்தறுத்து வேகவைத்து அரைப்படி புதியசலத்தில் தகுந்த புளியைக் கரைத்து ஒரு கரண்டி வெந்தயப்பொடியும் அவ்வளவு உப்பும் ஆகிய இவைகளோடு வெந்த காயிற் சேர்த்து ஒருகரண்டி வெந்தயப் பொரிமாவுஞ் சேர்த்து மூன்று கொதி வருகிறவரையில் வேகவைத்து ஓர் கரண்டியிலே நெய்வார்த்து வெந்தயம் சீரகம் பத்துமிளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைச் சேர்த்து வறுத்துக்கறியில் சேர்க்கவேண்டும் பித்தசாந்தி.

சாதாக்கறி

பத்து நரைப்பீர்க்கங்கா யெடுத்து அதன் புறணியை நீக்கி ஓரங்குலப் பிரமாணம் துண்டுதுண்டாக அறுத்து ஓரகலச் சட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்யும் ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் பத்து மிளகாயுஞ் சேர்த்து வறுத்து ஒருகரண்டி உப்புடன் காயிற்போட்டுப் போதுமானமட்டும் வேகிறவரையில் சட்டியை மூடி வைக்கவேண்டும். வாய்வு கண்டிக்கும்.

நரைப்பீர்க்கங்காய்க்குழைகறி

மேற்சொல்லிய பீர்க்கங்காய்க் குழைகறிக்குச் சொல்லிய விதமாகவே இதுவுஞ் செய்யவேண்டும்.

புடலங்காய்ப் பொரியல்

பத்து இளங்காயை அரையங்குலப்பிரமாணம் பில்லைபில்லையாக அறுத்து முக்காற்படி சலத்தை ஒரு சட்டியிலேவிட்டு அதில் காயைப் போதுமானமட்டும் வேகவைத்து இறக்கிச் சலத்தை வடித்த பின்பு தகுந்த உப்பும் அரிசிமாவுஞ் சேர்த்துக் கலந்தபின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டுத் தகுந்த மிளகாய் வுளுத்தம்பருப்பு அல்லது துவரம்பருப்பு ஆகிய இவைகளைச் சேர்த்து வறுத்து வெந்தகாயிலே சேர்த்துக்கலந்து போதுமான சுடுகையோடு வட்டிக்கவேண்டும். சேத்மபதார்த்தம்.

துவரம்பருப்பு சேர்ந்த பொறிக்கறி

மேற்சொல்லியபடி காய்களையறுத்து வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டுப்பின்பு இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்பு தனியே வேகவைத்துச்சேர்த்துத் தகுந்த அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டுக் கரண்டியினலாவது அதன் காம்பினலாவது அல்லாவற்றையும் கலந்து ஒரு கரண்டியிலே தகுந்த மிளகாயும் வுளுத்தம்பருப்பும் போட்டு நெய்விட்டு வறுத்து வெந்தகாயிலே கொட்டிக்கலந்து போதுமானமட்டும் வேகவைத்துப் பின்பு உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். அரோசிகம் போம்.

மிளகு குழம்பு

இரண்டுபலம் மிளகும் பத்து மிளகாயும் ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும் ஒருகரண்டிலே போட்டு நெய்வார்த்து வறுத்து அம்மியிலே நெகிழ அரைத்து முக்காற்படி சலத்தில்கலந்து அடுப்பிலேற்றி இளசாகிய புடலங்காயை பில்லை பில்லையாக அறுத்ததிற்சேர்த்து மூன்று கொதிவருகிற வரைக்கும் வேகவைத்து வொருகரண்டில் நெய்விட்டுத் தகுந்த வுளுத்தம்பருப்பு கூட்டிவறுத்து அம்மியில் நெகிழறுப்பிச் சேர்க்கவேண்டும். அப்பால் கால் ஆழாக்கு அரிசியை ஜலத்தில் ஊறியபின் றுப்பிச்சேர்க்கவேண்டும். நெய்யிலே வுளுத்தம்பருப்பும் நான்கு ஐந்து மிளகாயும் வறுத்துக்கொட்டவேண்டும்.

புளிக்கறி

மேற்சொல்லிய பீர்க்கங்காய்ப் புளிக்கறிக்குச்சொல்லிய கிரமமாக இது செய்யவேண்டும்.

நெய்க்கறி

புடலங்காயை பில்லை பில்லையாக அறுத்து ஒருகாலாழாக்கு உப்பு வொருபாத்திரத்திற் சேர்த்து ஐந்து நிமிஷம் வேகவைத்து வெந்தகாயில் கசிந்த சலத்தை வடித்துவிட்டு வேருெரு அகலச்சட்டியில் ஒரு பலம் நெய்விட்டு காலாழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும் இருபது மிளகாயுங் கிள்ளிப்போட்டு வறுத்து உடனே அதிற்காயைப்போட்டு போதுமான மட்டும் வேகவைத்துப் பின்பு ¼-ஆழாக்கு உப்பும் அவ்வளவு அரிசிமாவுஞ் சேர்க்கவேண்டும். கூடியமட்டுஞ் சுடுகையோடு வட்டிக்கவேண்டும். ஆரோக்கிய போகம்.

புடலங்காய்த் தயிர்க்கறி

புடலங்காயை இளங்காயா யெடுத்து பில்லை பில்லையாக அறுத்து ஓரகலசட்டியில் நெய்விட்டு அதிற்சாயைப் பெய்து வறுத்து போது

மான கட்டித் தயிர்சேர்த்து உளுத்தம்பருப்பு வெந்தயஞ் சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடிசெய்து அதிற்பெய்து பின்பு ஒரு காண்டியில் நெய்விட்டு அதிற்கொஞ்சம் மிளகாயைக்கிள்ளிப்போடுவது மல்லாமல் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் வெந்தயம் வர்சனைவர வறுத்துக்கொட்டிக் கலந்துவிடவும். சலுப்புப்பதார்த்தம்.

புடலங்காய் பச்சைபருப்புசேர்ந்த பொரியல்

பத்து இளங்காயைப் பொடியாக அரிந்து சலத்தில் அலம்பி ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு அரைப்படி பச்சைப்பருப் பெடுத்து நல்லசலத்தில் அலம்பி அதைக்காயின்மீ துளேத்து சிறுதீபோட்டுக் காயும் பருப்பும் வெந்தபின்பு ஒரு அகலபாத்திரத்தை யடுப்பிலேற்றி நெய்விட்டு வுளுத்தம்பருப்பு வெந்தயம் சீரகம் கடுகு பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை கிள்ளிய பத்துமிளகாய் சிவக்கவாசனைவர வறுத்து மேற்படி காயை அதிற்சேர்க்கவேண்டும். பின்பு ஒருகாண்டியில் நெய்விட்டு வுளுத்தம்பருப்பு வெந்தயம் பெருங்காயம்போட்டுச் சிவக்க வறுத்துப் பொடிசெய்து தகுந்த உப்பு பொடியுடனே காயின்மீது தூவி திருகிய தேங்காய்பூவுஞ் சேர்த்துக் காண்டி காம்பினுல் கலந்து விடவும். பித்த சாந்தியாம்.

வண்டைக்காய்ப் பொரியல்

அப்போ தறுத்த இளசாகிய ஐம்பது அல்லது அறுபது வண்டக்காய்களைத் துண்டு துண்டாக அரிந்து வழுவழுப்புப் போகும்படி சலத்திலே கொட்டி யலம்பி அந்தச்சலத்தை வடித்து விட்டுப் பின்பு ஒருபாத்திரத்தில் முக்காற்படி சலம்விட்டு அதிலே காயைப்போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தையிறுத்து விட்டு மற்றொரு சட்டியில் ஒன்றரைப்பலம் நெய்விட்டு காலாழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும் பத்து கிள்ளுமிளகாயுஞ் சேர்த்து வறுத்த வெந்தகாயிலே கொட்டி உடனே சிறுகாண்டி உப்பும் அவ்வளவே அரிசிமாவுஞ்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகும்படிக்கலந்து இரண்டுநிமிஷம் அடுப்பின்மேலே வைத்து இறக்கி வட்டிக்கவேண்டும். மேகம்போம்.

தயிர்க்குழம்பு

மேற்சொல்லியபடி காய்களையறுத்து அலம்பியவைகளைப்போதுமான தயிரில்போட்டு நன்ருகவேகவைத்து எடுத்து மற்றொரு சட்டியிலே கொட்டிக்கொண்டு அந்தச்சட்டியில் நெய்விட்டுப் பத்து மிள

காயைக் கிள்ளிப்போட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒருகாண்டி வெந்தயமும் கடுகும் போட்டு வறுத்தவுடனே தயிரோடு காயைக்கொட்டி ஒரு காண்டி வெந்தயப்பொடியும் ஒருகாண்டி வுப்பும் ஒருபிடி பச்சைக் கறிவேப்பிலேயும் போட்டு எடுத்துச் சுடுகையோடு வட்டிக்கத்தக்கது அரோசிகம் போம்.

புளிக்கறி

மேற்சொல்லியபடி காயை யறுத்தலம்பி முக்காற்படி சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தைக் கொட்டிவிட்டு அதில் ஒன்றரைப் பலம் புளியைக்கரைத்து வார்த்து அடுப்பின்மேலே காயவைத்த விரண்டு நிமிஷத்திற்குப் பின்பு வொருசிறிய கரண்டி யளவு உப்பும் போதுமான வெந்தயப்பொடியும் கறிவேப்பிலேயும் அதிற்போட்டு ஒருபிடி உளுத்தம்பருப்பும் பத்துமிளகாயும் வொருகாண்டியிற்போட்டுப் போதுமான நெய்விட்டு வறுத்துக் கறியிற்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கரண்டியினுல் அல்லது அதன் காம்பினுல் கலக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் மேற்சொல்லிய காய்கள் ஐம்பதெடுத்துத் துண்டுதுண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியிற்போட்டு எட்டுப்பலம் புதுப்புளியெடுத்து முக்காற்படி புதியசலத்திற் கரைத்துக் கொட்டை முதலாகியவைகளை யெடுத்துவிட்ட பின்பு அதில்வார்த்துக் கொதிவருகிற வரையில் காயவைத்துப் பின்பு ஊறவைத் தம்மியிலரைத்த வரிசிமாவிழுதோடு ஒருசிறிய காண்டியளவு உப்பும் வெந்த காயிலேபோட்டு ஒருகரண்டியில் நெய்வார்த்து இருபது மிளகாயும் வெந்தயமும் கடுகுங் கறிவேப்பிலேயும் போட்டு வறுத்து புளிரசங் காயுமுன்சேர்த்து அதில் இருபது பச்சைமிளகாயோடு மூன்றுபலம் வெல்லமாவது அல்லது சருக்கரையாவது சேர்த்துச் செய்யவுந்தகும் பித்தவாதம்போம்.

அவரைக்காய்ப் போரியல்

இருநூறு காய்களெடுத்து காம்புகளேயும் நரம்புகளேயும் திருத்தி ஒருபடி சலத்திலே போதுமான பரியந்தம் வேகவைத்து நீரைவடித்துவிட்டு அதில் ஒருசிறிய கரண்டியளவு அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும்போட்டு ஒரு இரும்புக்கரண்டியில் ஒருகாண்டி உளுத்தம்பருப்பும் தகுந்தமிளகாயும் போட்டு வறுத்துச்சேர்க்க வேண்டியது. பத்திய பதார்த்தம்.

துவரம்பருப்புசேர்ந்தகறி

மேற்சொல்லியபடி செய்து ஒருசட்டியில் இரண்டு காண்டி துவரம்பருப்பு மாத்திரம் வேகவைத்துச் சேர்த்துப் போதுமான சுடுகை

யோடு புசிக்கவேண்டும். அல்லாமலும் மேற்சொல்லிய காய்களைத் திருத்தி வேகவைத்துச் சலத்தையிறுத்தி விட்டுத்தனியே வேகவைத் திருந்த இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்பு சேர்த்து ஒருசிறிய கரண்டி யளவும் உப்பும் போதுமான அரிசிமாவும்போட்டு அதில்வறுத்த கிள்ளுமிளகாயும் உளுத்தம்பருப்புஞ் சேர்த்துசெய்யவும்.

நெய்க்கறி

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் காய்களைத்திருத்தி யறுத்து ஒரு அக லச்சட்டியில் கொஞ்சம் நெய்வார்த்து கிள்ளுமிளகாயும் உளுத்தம் பருப்பும் போட்டு வறுத்துப்பின்பு அறுத்தகாய்களையும் ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்பையும்போட்டு ஐந்து நிமிஷபரியந்தம் வேகவைக்க வேண்டியது சூடுபோம்.

புளிக்கறி

மேல்விதித்தபடி காயையறுத்து வேகவைத்துச் சலத்தைவடித்து விட்டு அதில் மூன்றுபலம் புளிகரைத்த ரசமும் காற்பலம்வெந்தயப் பொடியும் ஒருசிறிய கரண்டியளவு உப்பும்போட்டுப் பின்பு நெய்யில் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமிளகாய் வெந்தயம் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை அரை வீசம் விராகனெடை பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை வறுத்துக் கறி யிற்போட்டு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. சுடுகையாயிருக்கும் போது புசித்தால் ருசியாகவிருக்கும் மயக்கம் போம்.

பொரிக்கறி

இளசாகிய அவரக்காயைப் புழுவில்லாமற் சோதித்து விதைகளை வேறுபடுத்திச் சோதித்துக் கோதுகளைக் களைந்துவிட்டு ஆண்டபாத் திரத்தில் அந்த விதைகளைப்பெய்து அதற்குத்தகுந்த பால்விட்டு அந்த விதைகளில் சுவறியபின்பு மற்றொருபாத்திரத்திற்கோதுகளைந்த மேற்புரணிகளைப் பெய்து தகுமான தேங்காய்ப்பால்விட்டு அதிற்றகு மான வெண்மையாயிராநின்ற அரைத்த எள்ளின் விழுதைக்கலந்து பின்பு மிளகாய்முதலான சம்பாரவருக்கங்களைச்சேர்த்து முன்னமே பக்குவமாகியிருக்கிற விதைகளையும் அதிற்பெய்ததற்குத் தகுமான பெருங்காயமுடன் பால்கூட்டி அதில் சுவறின் பக்குவத்தில் தகுமான பச்சைகற்பூர முதலாகிய வாசனைத் திரவியங்களைத் தெளித்துப் பாகுப்பட்டையிலே அரைநாழிகை பரியந்தம் கட்டிவைத்துப் புசிக்கிற வர்களுக்கு வுருசியைத்தருகிற தல்லாமல் கபரோகத்தையும் நிவர்த்தி செய்யும் பித்தசாந்தி.

கோத்தவரைக்காய்ப் பொரியல்

முந்நூறு நானூறு கொத்தவரைக்காய்களை காம்பு முதலானவைகளைத் திருத்தி யறுத்த ஒருபாத்திரத்திலே வொருபடி புதியசலத்திற் பெய்துவருகிறவரையில் வேகவிட்டுச் சலத்தை வடிகட்டி வொருகரண்டி வுப்பும் போதுமான கறிமாவுங்கூட்டி நெய்யிற்கொஞ்சம் கிள்ளுமிளகாயும் வொருசிறிய கரண்டியளவு உளுத்தம் பருப்பும் கறிக்கி எல்லாவற்றையும் நன்றாகக்கூட்டிவிடவும் பித்தவாதம்.

பொரிக்கறி

இருநூறுகாய்கள்கூட்டி நரம்பு முதலானவைகளைத் திருத்திச் சின்னசின்னதாகவெட்டி வொரு பாத்திரத்தில் உழக்குச் சலம்கூட்டி திருத்தியகாயை அதிற்கூட்டித் தகுமான உப்புங்கூட்டி வேண்டியவரை வேகும்படிச் சலத்தையிறுக்கவும் அரைப்பலம் புளிகரைத்த ரசமும் தகுமானகறிமாவும் சருக்கரையு மதிலே வொன்றாய்ப்பிசறி வொரு கரண்டியில் நெய்கொட்டி கண்டகண்டமாகக் கிள்ளி மிளகாய் வெந்தயம் சீரகம் உளுத்தம்பருப்பு கறிவேப்பிலை இவைகளை இளவறுப்பாய் தகுமானவரையில்கூட்டிக் காண்டிக்காம்பினாலே எல்லாவற்றையும் வொன்றாகக் கலக்கவேண்டியது. வாய்வு பண்டம்.

புளிக்குழம்பு

ஒருகரண்டியில் தகுமான நெய்வார்த்து, ¼-ஆழாக்கு உளுத்தம் பருப்பும் பச்சைகறிவேப்பிலையும் பத்து மிளகாயும் சீரகமும் ஆகிய இவைகளை யதிற்பெய்து வறுத்து அம்மியிலரைத்து புளிகரைத்த முக்கால்படி சலத்திற்கலந்து மேற்சொல்லியபடி திருத்தித் தனியே வேகவைத்த காய்களில்விட்டு மூன்றுவிவருகிற பரியந்தம் எல்லாவற்றையும் வேகவைத்துப்பின்பு தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருகாண்டி துவரம்பருப்பும்சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து நெய்யில் போதுமான மிளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் தாளித்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் காண்டிக்காம்பினால் கலந்துவிட வேண்டியது.

புளிக்கறி

அவ்வளவே காய்களெடுத்து மேற்சொல்லிய பிரகாரமே நன்றாக வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு ஒன்றரைப்பலம் புளியை ஆழாக்குச்சலத்திற் கரைத்துக் கொட்டைமுதலாகியவைகளை யெடுத்துவிட்டு வெந்தகாயில்வார்த்து அடுப்பின்மேல் இரண்டு நிமிஷவரையில்

சுடவைத்து ஒருகரண்டி உப்பும் போதுமான வெந்தயப்பொடியும் போட்டுப் பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் கிள்ளிய மிளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு உலர்ந்த கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை வறுத்துப்போட்டு ஒரு கரண்டியினாலே கலந்து எடுத்துச் சுடுகையாயிருக்கும்போது வட்டிக்கவேண்டும்.

சுரைக்காய்ப்பொரிக்கறி

இளசாகிய ஒரு சுரைக்காயின் மேற்புரணியைச்சீவித் துண்டு துண்டாக அறுத்து அரைபலம் உப்புடனே வேகவைத்து ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாவைப் பெய்து பின்பு நெய்யில் தகுமான துண்டு துண்டாகக் கிள்ளிய மிளகாயும் ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உளுத்தம் பருப்பும் வறுத்து மேற்சொல்லிய காயோடு சேர்த்துப் பின்பு அடுப்பின்மேல் இரண்டு நிமிஷபரியந்தம்வைத்து எடுக்கவேண்டியது பித்த வாதம்போம்.

புளிக்கறி

மேற்சொல்லிய காயை மெல்லியதாக அறுத்து உப்புடன் போதுமானவரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்துவிட்டுக் காற்பலம் புளிரசம் விட்டுப்பின்பு போதுமான வெந்தயத்தூள் பெய்து அடுப்பின்மேல் அஞ்சு நிமிஷவரையில் வேகவைத்துப் பின்பு தகுமான மிளகாய் கறிவேப்பிலை சீரகம் ஆகிய இவைகளை ஒரு கரண்டியில் நெய்வார்த்துவறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது பித்தம்போம்.

கடுகுகறி

மேற்சொல்லியபடி திருத்தி உப்புசேர்த்துப் பின்பு அரைப்பலம் கடுகு அம்மியில்விட்டரைத்து அந்தக்காயிலே சேர்த்து அதில் பத்து எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைப்பிழிந்து அடுப்பின்மேல் இரண்டு நிமிஷ வரையில்வைத்து பின்பு வறுத்தவெந்தயம் கடுகு சீரகம் மிளகாய் கரிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலே தாளித்துப் போடவேண்டியது பித்தம்.

எள்சேர்ந்தகறி

அதேயளவு உப்போடு மேற்சொல்லியபடி திருத்திய காயை வேகவைத்து ஒரு சிறியகரண்டி எள்ளுப்பொடி சேர்த்துப் பின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டுத் தகுமான உளுத்தம்பருப்பு கரிவேப்பிலை ஒருவீசம் வராகனெடை பெருங்காயம் தகுமான மிளகாய் ஆகிய

இவைகளை வறுத்துப்போட்டுக் கரண்டி காம்பினால் கலக்கிவிடவேண்டியது. சூடுபதார்த்தம்.

மிளகுகறி

இரண்டுபலம் மிளகு பத்துமிளகாய் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை வீசம் வராகனெடைப் பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்து நெகிழ அரைத்துப் பின்பு, ¼-படி புதுச்சலத்திற் கலக்கி அரிக்கால்படியாகும்படிக் காய்ச்சி ஒரு கரண்டி உப்பைப்போட்டு மூன்று கொதி வந்தபின்பு தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டித் துவரம்பருப்பு சேர்த்து ஒரு கரண்டி உளுத்தம்பருப்பு பத்து மிளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. வாயுவு பரிகாரம்.

பூசணிக்காய்ப் பொரியல்

பூசணிப்பழமெடுத்துப் புரணியைச் சீவிவிட்டு ஒரு அங்குலப் பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில் ஒன்றரை ஆழாக்குச் சலம்விட்டு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்புசேர்த்து அது கரைந்த பின்பு சலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாவும் நெய்யில்வறுத்த தகுமான கிள்ளுமிளமாயும் உளுத்தம்பருப்பும்போட்டுத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு கரண்டித் துவரம்பருப்புஞ் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவேண்டியது. கொடிய வாயுவு. மருந்துமுறிவு.

புளிக்கறி

மேற்சொல்லியபடி திருத்திய காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில்போட்டு நிறையப் புளிரசம் வார்த்துப் பாதி வெந்து வரும்போது ஒருபிடி மிளகாய்த்தூளும் அதற்குத் தகுமான உப்பும்போட்டு வெந்த பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய் வார்த்துப் போதுமான கிள்ளிய மிளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைப்பெய்து வறுத்துப் போடவேண்டியது. பித்தம் போம்.

பலாக்காய்ப் புளிக்கறி

பழுக்காதிருக்கிற காயையறுத்து முள்ளையுடைய தோலைச்சீவிக் கொட்டைகளை யெடுத்துவிட்டு ஓரங்குலம் பிரமாணமாக அறுத்து அரையே அரிக்கால்படி சலத்தில் மெதுவாகிற பரியந்தம் வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்துவிட்டு வெந்தகாயில் ஒரு பலம் புளிரசமும்

ஒருபிடி சருக்கரையும் அவ்வளவே உப்பும் தகுமான கறிமாத்தாளும் பெய்து அடுப்பில் மூன்றுநிமிஷம் வைத்து எடுக்கிறபோது நெய்யில் வறுத்த கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயும் கறிவேப்பிலையும் அதிற்சேர்க்கவேண்டும். மேகவாய்வுண்டாகும்.

கறிக்குழம்பு

பழுக்காத காயை முன்விதிப்படி யறுத்து ஒருகாண்டியில் நெய் விட்டு ஒரு சிறியகரண்டி மிளகு மூன்று அல்லது நாலு மிளகாய் கறிவேப்பிலை கொஞ்சம் துவரம்பருப்பு ஒரு சிறிய காண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பு இவைகளைத் தனித்தனியாக வறுத்து அம்மியிலரைத்துக் காயுடன் கலந்து, அரையே அரிக்கால்படி சலத்தில் வேக வைத்து மூன்றுகொதி வந்தபின்பு கறியில் கொஞ்சம் பச்சைமிளகாயும் பெருங்காயமும் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வறுத்துப் போட்டுப் பின்பு அஞ்சுநிமிஷவரையில் வேகவைக்க வேண்டும். வாயுவு பதார்த்தம்.

கத்தரிக்காய்ப்பொரிக்கறி

இருபதுகாய்களை நான்கு கூறாக அறுத்து அரைப்படி சலத்தில் வேகவைத்துத் தகுந்த உப்பும் அரிசிமாவும்பெய்து மறுபடியும் வேக வைத்து அது வெந்து வரும்போது நெய்யிற் கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் கிள்ளியமிளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது. பத்திய பதார்த்தம்.

புளிக்கறி

மேல் விவரித்தபடி கத்தரிக்காயைச் சித்தப்படுத்திப் பின்பு கொஞ்சம் புளிரசமும் ஒருசிறியகரண்டி வெந்தயத்தூளும் போட்டுக் கலந்து வெந்தபின்பு அதிற்கொஞ்சம் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு கறிவேப்பிலை ஆகிய இவை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டியது பித்தம் போம்.

எலுமிச்சம்பழரசக்கறி

மேற்சொல்லியபடி கத்தரிக்காயைச் சலத்தில் வேகவைத்து அதிற் புளிப்புக்குப் போதுமான எலுமிச்சம்பழரசம்விட்டுப் பின்பு ஒரு சிறியகாண்டியளவு உப்பும் வெந்தயத்தூளும் போட்டுக் கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகள் நெய்யில் வறுத்து அதிற் போடவேண்டியது மயக்கம்போம்.

தேங்காய்க்கறி

மேற்படி காய்களைத் துண்டுகளாக அறுத்த கொப்பரையுடன் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு வேகவைத்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவு அதின் பேரில்போட்டு நெய்யிற் கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் மிளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது கரப்பன் பதார்த்தம்.

தயிர்க்கறி

ஒருபடி புளிச்ச தயிரில் மேற்சொல்லிய காயை வேகவைத்துத் தகுமான வெந்தயத்தூளும் உப்பும்போட்டுப் பின்பு அதில் துண்டு துண்டாகக் கிள்ளிய மிளகாய் வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது பித்தவாயு.

நெய்க்கறி

மேற்சொல்லிய பிரகாரமே செய்யவேண்டியதனுல் தயிரைநீக்கி நெய் சேர்க்கவேண்டியது சூடுதணியும்.

குழம்புகறி

மேற்சொல்லிய காயைத் துண்டுதுண்டாக அறுத்து இருபது நிமிஷம் வரையில் சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு காயை ஒரு தட்டிலே கொட்டிக்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் இரண்டரைப்பலம் மிளகும் கறிவேப்பிலையும் மிளகாயும் வறுத்து அவைகளை நன்ருக அரைத்து ஒரு பாத்திரத்திலே கரைத்து மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு வெந்தகாயை யதிற்போட்டு அடுப்பிலிருந் தெடுப்பதற்கு முன்னே கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் பத்து மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது வாதபித்தம்.

எண்ணெய்க் கத்தரிக்காய்

இருபது கத்திரிக்காய்களை நாலுபிளவாக அறுத்து நெய்யிலாவது எண்ணெயிலாவது வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு பத்து வறுத்த மிளகாயும் ஒரு கைப்பிடி கொத்தமல்லிவிதையும் நெகிழ அரைத்துத் தகுந்த புளியும் உப்பும் கரைத்து மேலே அரைத்து வைத்திருக்கிற மிளகாயை இக்குழம்பில் கரைத்து ஐந்துபலம் உரித்த வெங்காயம் ஒன்னரைபலம் வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டரைபலம் முந்திரிப்பருப்பு அடுப்பேற்றிய ஒரு சட்டியில் நெய்விட்டு முந்திரிப்பருப்பை வறுத்தெடுத்து அதையும் வெங்காயத்தையும் வெள்ளைப்பூண்டையும் வறுத்தெடுத்து இவை

களையும் மேற்படி கரைத்து வைத்திருக்கிற குழம்புடனே வறுத்த கத்திரிக்காயிற் கொட்டிச் சுண்டி வரும்போது கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால் விட்டு இறக்கிவிடவும் மருந்து முறிவு.

முருங்கக்காய்

இருபது முருங்கைக்காய்களை நாலு அல்லது அஞ்சங்குல நீளமாக அறுத்து உழக்குச் சலத்தில் வேகவைத்து ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாத்தூளும் அதற்குத் தகுமான உப்பும்போட்டு நெய்யில் உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயும் வறுத்துப்போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினுல் எல்லாவற்றையும் நன்ருகக் கலக்கவேண்டியது சுகபோஜனம்.

புளிக்கறி

பத்து முருங்கைக்காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து உழக்குச் சலத்திலே வேகவைத்து ஒரு சிறிய கரண்டியளவு வெந்தயப்பொடியும் போதுமான உப்பும்போட்டு நன்ருகக்கலக்கி நெய்யிற் கொஞ்சம் வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை வறுத்து அதிற்போட்டு நன்ருகக் கலக்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு அல்லது பச்சைப்பயறு சேர்ந்தகறி

அரைப்படி துவரம் பருப்பையாவது பச்சைப் பயற்றையாவது உழக்குச் சலத்திலே வேகவைத்து அது வெந்துகொண்டிருக்கும்போது முருங்கைக்காயை மேற்சொல்லியபடி யறுத்து சேர்த்து இவ்விரண்டும் போதுமட்டும் வெந்தவுடனே ஒருசிறிய கரண்டியளவு கறிமாத்தூளும் போதுமான உப்பும் ஒருவீசம் வாரகனெடைப் பெருங்காயமும் பெய்து எல்லாவற்றையும் கரண்டிக் காம்பினலே கலந்துவிடவேண்டும் பித்தவாதம்.

பத்தாவது

கிழங்குவகைப் படலம்

(புசிப்புக்கான கிழங்குவர்க்கங்கள் சமைக்கும்முறை)

கருணைக்கிழங்கு புளிப்புக்கறி

ஒருவீசை வெள்ளைநிறமாகிய கருணைக்கிழங்கை ஐந்துபடி புதுச் சலத்திலே மெதுவாகின்ற பரியந்தம் வேகவைதது இறக்கிச் சலத்தை யிறுத்துவிட்டு அரைக்காற்பலம் புளிரசமும் இரண்டு கரண்டியளவு வெந்தயத்தூளும் ஐந்துபலம் சருக்கரையும் போதுமான அழுக்கெடுத்த வுப்புஞ் சேர்த்து மறுபடியும் இறுகிவருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு போதுமான நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணையில் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை அரைக்கால் வராகனெடைப் பெருங்காயம் இவைகளோடு ஒவ்வொரு சிறியகரண்டியளவு வெந்தயமும் கடுகும் வறுத்துச்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கலந்து சாதத்துடனேயாவது அரிசிமாவினால் அல்லது கோதுமைமாவினால் செய்த ரொட்டியுடனே கூடியமட்டும் சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டியது.

மிளகு குழம்பு

ஒருசிறிய கரண்டி மிளகும் அவ்வளவு துவரம்பருப்பு வொருபிடி கறிவேப்பிலை அரைக்கால் வராகனெடை நல்ல பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளைப் போதுமான நெய்யிலே வறுத்து அம்மியில் நெகிழ அரைத்து ஒருபடி அல்லது வொன்றரைப்படி சலத்தில் கரைத்து ஒரு பெரிய கரண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பை நெய்யிலே தனியேவறுத்து மேற்சொல்லிய சலத்திலே கரைத்துப் பத்துபலம் கருணைக்கிழங்கை அரையங்குலப் பிரமாணமாக அறுத்து இரண்டுபடி சலத்தில் தனியே வேகவைத்துச் சலத்தையிறுத்தி விட்டு அதை முன்குழம்புச் சட்டியிற்பெய்து கொதிவருகிறவரையில் வேகவைத்து ஒருகரண்டி அழுக்கு வாங்கிய உப்புபோட்டுப் பின்பு ஒரு கரண்டியில் உளுத்தம்பருப்பும் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வறுத்து வாசனை யெழும்பிய பின்பு அதிற் போடவேண்டியது. இதைச் சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும். வாய்வுபோம்.

சேப்பங்கிழங்குக்கறி

அரைவீசைக்கிழங்கை இரண்டிரண்டாகச் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு ஒருகோணியின்மீது தேய்க்கவேண்டும். அல்லது ஒரு மண் பாத்திரத்தில் போதுமான சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துத் தோலை யுரிக்கவேண்டும். முன்சொல்லியபடி கிழங்கைத் தேய்த்தால் அதை விஸ்தாரஞ்சலத்தில் போதுமானமட்டும் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் இரண்டுபலம் புளிரசம்விட்டு ஒரு சிறியகரண்டி அழுக்கெடுத்த வுப்பும் அவ்வளவு வெல்லமும் சம்பாரப் பொடிகளும் போட்டுப் பின்பு ஒருபலம் உளுத்தம்பருப்பு கால்பலம் மிளகாய் கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதிற் போட்டு இதை வேண்டியமட்டுஞ் சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும். சிலேத்மபண்டம்.

மிளகு குழம்பு

காற்பலம் கிழங்கொடுத்துச் சலத்தில் மெதுவாகிற வரையில் போதுமானமட்டும் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டுத் தோலைச் சீவிப் பாத்திரத்திற்போட்டு ஒரு சிறியகரண்டி மிளகு அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பு ஒரு கரண்டிக் கறிவேப்பிலைவறுத்து அரைத்துக் கொண்டு காலேமாகாணி பலம் புளிரசம் இவைகளை இரண்டுபடி உப்பு சலத்தில் கலக்கி ஒரு சிறிய கரண்டி உப்பும்போட்டு வெந்த கிழங்கிருக்கிற பாத்திரத்தில் வார்த்து எல்லாவற்றையும் மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு ஒன்னேகால்பலம் உளுத்தம் பருப்பும் நான்கு கிள்ளுமிளகாயும் ஒரு சிறிய கரண்டிக் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வாசனைவருமளவும் வறுத்துக் குழம்பிற் சேர்க்கவேண்டும் இதையுங் கூடியமட்டிற் சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும் வாயுவுபோம்.

வள்ளிக்கிழங்குக்கறி

ஒருவீசைக்கிழங்கை நன்றாக்கக்கூவித் தோலைச்சீவி ஓரங்குலப் பிரமாணம் சின்ன துண்டுகளாக அறுத்துப் போதுமான சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துப்போட்டு அஞ்சு மிளகாயும் ஒரு சிறியகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் ஒருகரண்டிக் கறிவேப்பிலையும் இரண்டுஅல்லது நான்குபலம் நெய்யில்வறுத்துக் கறியில் போட்டுப் பின்பு ஒருகரண்டி உப்பும் அவ்வளவே அரிசிமாவும் சர்க்கரையுங் கறியின்மீதிற்றூவி அகப்பைக் காம்பினால் எல்லாவற்றையுங் கலந்து விடவேண்டியது இதுவுஞ் சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும் புராதனவாயு முண்டாம்.

சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு புளிக்கறி

பத்துப்பலம் அல்லது இருபதுபலம் கிழங்கை வட்டம்வட்டமாக அறுத்து இரண்டரைப்படிச் சலத்தில் மெதுவாகிற வரையில் வேக வைத்துச் சலத்தை யிறுத்திப்போட்டுக் கிழங்கிருக்கிற சட்டியை அடுப்பின்மீது தானே சற்றுவறளுகிறவரையில் வைத்திருந்து பின்பதை யொருதட்டில் கொட்டிகொண்டு சட்டியில் நான்கு பலம் நெய் விட்டு ஒருபலம் உளுத்தம்பருப்பும் போட்டுப் பத்துமிளகாய் ஒரு கரண்டி கறிவேப்பிலையுஞ் சேர்த்துவறுத்து வெந்தகிழங்கை அதிற் போட்டு ஒருசிறிய கரண்டி உப்பை யதின்மீது தெளித்து அவ்வளவே சருக்கரை அரிசிமாவும்போட்டு நன்றாகக் கலக்கிவிடவேண்டும். இதை யுஞ் சுடுகையோடு உண்ணவேண்டும். கொடியவாயு.

நெய்க்கறி

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் 16-பலம் கிழங்கை நன்றாகக்கழுவி ஓரங்குலப் பிரமாணத்தில் வட்டத்துண்டுகளாக அறுத்து ஒருசட்டி யில் அஞ்சு அல்லது ஆறுபலம் நெய்விட்டுக் கிழங்கை யதிற்சேர்த்துப் பத்துமிளகாயும் ஒரு சிறியகரண்டிக் கறிவேப்பிலையும் உப்பு அரிசிமா இவைகளை வகையொன்றுக் கொவ்வோர் சிறியகரண்டியளவு போட்டு வட்டிக்கிறவரையில் நன்றாக மூடிவைக்கவேண்டும்.

எட்டுப்பலம் கிழங்கை முன்சொன்னபடி அறுத்து இரண்டுபலம் புளியம்பழமெடுத்து உழக்கு சலத்தில் இருபது நிமிஷவரையில் ஊற வைத்துப் பின்பு ரசத்தைப்பிழிந்து அதில் ஒரு கரண்டி மிளகாய்த் தூளும் ஒரு சிறிய கரண்டி வெந்தயப்பொடியும் ஒரு சிறிய காண்டி உப்புங் கிழங்கிற்போட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் அஞ்சு நாழிகை வேகவைத்துக் கொதிக்குமுன் கடுகு வெந்தயம் சீரகம் பெருங்காயம் நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வறுத்துச்சேர்க்க வேண்டியது. அதுவுஞ் சுடுகைப்பதத்தோடு சாப்பிடத்தக்கது. சூடு தணியும்.

அரலிக்கிழங்கு புளிக்கறி

மேல் விதித்தபடியே இந்தக்கிழங்கை நெய்க்கறியும் புளிக்கறியுஞ் செய்யவேண்டும்.

பதினோராவது

கீரைவகைப் படலம்

அரைக்கீரைக்கறி

எட்டுப்பலம் கீரையைச் சாக்கிரதையாக அறுத்து அதில் ஒரு சிறியகரண்டி உப்புபோட்டு நன்றாக வேகவைத்து எடுத்து ஒருதட்டில் கொட்டிப்பிழிந்துவிட்டு அதை மறுபடியும் அந்தப் பாத்திரத்தில் தானே போட்டு அது வெந்தபின்பு அதின்பேரில் கொஞ்சம் அரிசி மாவுதூவி அத்துடன் கொஞ்சமிளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்புச் சேர்ந்தகறி

மேற்சொல்லிய பிரகாரமே கீரையைவேகவைத்து அதில் முன்னதாகவே வைத்திருந்த ஒருகரண்டி துவரம்பருப்பும் ஒருகரண்டி அரிசி மாவும் போட்டுப் பின்பு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயும் நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

நெய்க்கறி

இந்தக்கீரையை சலத்தில் வேகவைத்துப் பிழிந்துப்போட்டுப் பத்துநிமிஷவரையில் காற்றிலாறவைத்து ஒரு அகலச்சட்டில் இரண்டரைப்பலம் நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயும் வறுத்துப் பின்பு வெந்தகீரையைப் போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் அல்லது அகப்பைக்காம்பினால் கலந்து ஐந்துநிமிஷவரையில் அடுப்பில் வைத்திருக்கவேண்டியது.

முளைக்கீரைப் புளிக்கறி

ஒருசேர் முளைக்கீரையைப் பொடியாக அரிந்து ஒருசேர் புளியங்கொழுந்தைக் காம்பில்லாமலுருவிப் பொடியாக அரிந்து அத்துடன் சேர்த்து ஒருகரண்டி உப்பும் ஒரு சிறியகரண்டி வெந்தயத்தூளும் போதுமான அத்துடன் மிளகாய்த்தூளும் போட்டு நன்றாக வேகவைத்துக் கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற்போடவேண்டியது. குளிர்ச்சியுண்டாம்.

மேற்சொல்லிய கீரையை உப்புடன் வேகவைத்து ஆறேகாற் பலம் புளி கரைத்துவிட்டுக் கொஞ்சம் வெந்தயத்தூளும் சேர்த்துக் கடுகு சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துவிடவேண்டும்.

மேற்படி கீரையில் பத்துமுதலெடுத்துப் பொடியாக அரிந்து பத்து மாங்காய்ப் பிஞ்சையரிந்து விதையைப் போக்கி இரண்டும் ஒன்ருக வெந்தபின்பு ஒருகரண்டி உப்பும் போதுமான மிளகாய்த்தூளும் வெந்தயத்தூளும் போட்டுக் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை மிளகாய் இவைகளைத் தகுந்த நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்க வேண்டியது.

தண்டுக்கீரைக்கறி

எட்டுப்பலம் தண்டுக்கீரையைப் பொடியாக அரிந்துக்கொண்டு ஒரு சிறிய கரண்டி உப்புடன் வேகவைத்துக் கீரையில் சலமில்லாமல் பிழிந்து காற்றில் நான்கு நிமிஷவரையில் ஆறவைத்து மறுபடியுஞ் சட்டியிற்போட்டுக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுங் கொஞ்ச உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளிய மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. கொஞ்சம் வாயுவு செய்யும்.

துவரம்பருப்புசேர்ந்த கீரைக்கறி

எட்டுப்பலம் தண்டுக்கீரையைப் பொடியாக அறுத்து ஒரு சிறிய கரண்டி உப்புடன் வேகவைத்து சலத்தை பிழிந்து இரண்டு நிமிஷவரையில் காற்றில் ஆறவைத்து வேருெரு சட்டியில் 8-பலம் துவரம்பருப்பு வேகவைத்து அதை வெந்த கீரையுடன் சேர்த்துச் சட்டியிற் போட்டபின்பு அதின்மேல் கொஞ்சம் அரிசிமாவு தூவிக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளிய மிளகாய் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு எல்லாவற்றையுங் கரண்டிக்காம்பினுல் நன்ருகக் கலந்து விடவேண்டியது பத்தியத்திற்காகும்.

சாதாக்கறி

எட்டுப்பலங்கீரை அறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து வேகவைத்தெடுத்துப் பிழிந்து சில நிமிஷவரையில் ஆறவைத்து அதைச் சட்டியிற்போட்டு அதின்மேற் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தூவிக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்புங் கிள்ளிய மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது.

துவரம்பருப்புச்சேர்ந்த கறி

மேற்சொன்னபடி எட்டுப்பலங் கீரை அறுத்து உப்புப்போட்டு வேகவைத்துப் பிழிந்துக்கொண்டு ஆறவைத்துத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டிப் பச்சைப்பயறுவது அல்லது துவரம்பருப்பா

வது கலந்து அதின்பேரிற்கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தூவிக்கலந்து கடைசியிற் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளிய மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. சுகபோஜனமாம்.

புளிக்கறி

எட்டுபலக்கீரையைப் பொடியாக அரிந்து ஒரு ஆழாக்குப் புளியம்பிஞ்சை யறுத்து அதனோடு சேர்த்து இரண்டையும் ஒரு சட்டியில் வேகவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் வெந்தயத்தூளும் உப்புஞ் சேர்த்துக் கடைசியிற் கொஞ்சம் கிள்ளுமிளகாயும் கடுகு சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

மேற்சொல்லியபடி அவ்வளவே கீரையை அரை யே அரிக்கால் பலம் புளிரசம் விட்டு வேகவைத்து அதிற்கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயதூளும் போட்டுக் கடைசியிற் கொஞ்சங் கடுகும் வெந்தயமும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. பித்தம்போம்.

மேற்சொல்லிய கீரையைச் சிறுக அரிந்து ஒரு இரும்புசட்டியிற் போட்டுப் பத்து மாம்பிஞ்செடுத்துச் சிறுசாயறிந்து முக்காற் கரண்டி உப்புடன் சேர்த்து வேகவைத்து அதிற் கொஞ்சம் வெந்தயத்தூள் போட்டு ஒருகரண்டியினுற் கலந்து பிற்பாடு அதனோடு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கிள்ளுமிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்த்து கீரை வெந்துகொண்டிருக்கும்போது கொஞ்சம் பச்சை மிளகாயுஞ் சேர்த்தால் மிகவும் உருசையாக விருக்கும்.

சாதாக்கறி

பத்துத் தண்டுக்கீரை யெடுத்து அஞ்சுதரம் குளிர்ந்த சலத்தில் நன்றுகக் கழுவித் தண்டுடன் சிறுக அறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புடன் வேகவைத்து அதைப் பிழிந்துவிட்டு மறுபடியும் அதைச் சட்டியிற் போட்டு அதின்பேரில் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தெளித்துக் கடைசியில் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. ஒரு பட்சம் பத்தியத்திற்காகும்.

பச்சைப்பயறு சேர்ந்தகறி

முக்கால் அரிக்கால்படி வறுத்த பச்சைப்பயற்றை 5¼-ஆழாக்குச் சலத்தில் வேகவைத்து வெந்துக்கொண்டு இருக்கும்போது அஞ்சு தண்டெடுத்துத் துண்டுகளாக அறுத்து அதிற்போட்டுப் பிற்பாடு கொஞ்சம் அரிசிமாவும் முக்காற் கரண்டி உப்பும்போட்டு ஒருகரண்டி

யினைற் கலந்து கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு மிளகாய் இவைகளை நெய் யில் தாளித்து அதிற்போடவேண்டியது. இது மத்தியானபோசனத் திற் புசிக்கவேண்டியது.

புளிக்கறி

சுத்தியாயிருக்கிற பத்துத் தண்டெடுத்துச் சிறுக அறுத்து $1\frac{1}{4}$-பலம் புளிரசம் கொஞ்சம் வெந்தயத்தூள் அரையே அரிக்கால் பலம் உப்பு போட்டு வேகவைத்துக் கடைசியிற் கொஞ்சங் கடுகு வெந்தயம் சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது. பித்தம் போம்.

மேற்சொல்லிய தண்டுகளைச்சிறுக அறுத்துத் தனியே கொஞ்சம் புளியங்காயை அம்மியிலாவது உரலிலாவது துவைத்து ரசத்தைப் பிழிந்துக்கொண்டு முன் அரிந்து வைத்திருந்த கீரையுடன் வேகவைத் துக் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயப்பொடியும் போட்டு ஒருகரண்டியில் நன்ருகக் கலக்கவுங் கொஞ்சங்கடுகெடுத்து சலம்விட்டரைத்துச் சேர்ந் தால் உருசையாக விருக்கும். ஆகிலும் கடைசியிற் கொஞ்சங் கடுகும் சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துக் கூட்டவேண்டியது. வாதபித்தம் போம்.

தயிர்க்கறி

இதற்குமுன் சொல்லியிருக்கிற பிரகாரம் தண்டுக்கீரை யெடுத் தறுத்து ஒண்ணேமுக்கால் ஆழாக்கு மோரிற்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் வெந்தயப்பொடியுஞ் சேர்க்கவேண்டியது அது நன்ருக வெந்த பின்பு கொஞ்சம் உப்புபோட்டு பின்பு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது. அதிக குளிர்ச்சி யுண்டாம்.

சாதாக்கறி

தண்டு நீக்கிய கீரையை, முக்கால் அரிக்கால் ஆழாக்கு சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பிற்பாடு உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது.

பச்சைப்பயறுசேர்ந்த கறி

மேற்சொல்லிய விதமாகக் கீரையை வேகவைத்து தனியே வேக வைத்திருந்த ஒருகரண்டி பச்சைப்பயருவது துவரம்பருப்பாவது

அத்துடன் சேர்த்துக்கொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பிற்பாடு உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமிளகாய் இவைகளை தாளித்துப்போட வேண்டியது. மயக்கம் போம்.

முருங்கைக்கீரை சாதாக்கறி

எட்டுப்பலம் முருங்கைக்கீரை யெடுத்து கொஞ்சம் உப்புடன் வேகவைத்துப் பிழிந்துவிட்டு மறுபடியும் அதைச்சட்டியிற்போட்டு அதின்பேரிற் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தெளித்துக் கடைசியிற்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமிளகாயும் ஒரு கரண்டியில் வறுத்துப் போட்டு அடுப்பை நன்றாக யெரியச்செய்ய வேண்டியது. போகமூண்டாம்.

அகத்திக்கீரை சாதாக்கறி

எட்டுப்பலம் அகத்திக்கீரை யெடுத்து 'நன்றாக வேகவைத்துப் பிழிந்து சலத்தை வடித்துப்போட்டுப் பின்பு முக்காற்கரண்டி உப்புங் கொஞ்சம் அரிசிமாவுஞ் சேர்த்துக் கடைசியிற்கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் கிள்ளுமிளகாயும் வறுத்துப்போட வேண்டியது. மருந்து முறிவு செய்யும்.

பச்சைப்பயறுசேர்ந்த கறி

எட்டுப்பலம் மேற்சொல்லிய கீரையெடுத்து வேகவைத்து $\frac{1}{4}$-ஆழாக்கு பச்சைப்பயறு பருப்பை அல்லது துவரம்பருப்பை தனியே வேகவைத்து அதிற்சேர்த்து பின்புகொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும் போட்டு பிற்பாடு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமிள்காயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. பித்த அரோசிகம்போம்.

எலிக்காதுக்கீரை சாதாக்கறி

எட்டுப்பலங் கீரையெடுத்து சிறுக அரிந்து சலத்தில் வேகவைத்துப் பிழிந்துபோட்டு உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமிளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற்சேர்த்து அதின்பேரில் அரிசிமாவையும் உப்பும் தெளிக்கவேண்டியது. கண்தெளிவுண்டாம்.

பச்சைப்பயறுசேர்ந்த கறி

மேற்சொல்லிய கீரையைச் சலத்தில் வேகவைத் திறுத்துவிட்டுப் பின்பு அதை நெய்யில் வறுத்துத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு பலம் பச்சைப்பயறு அதிற்போட்டு எட்டுப்பலம் வெந்தயக்கீரை

யைக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு வேகவைத்துப் பிழிந்து இதையும் அதோடு சேர்த்துக்கொஞ்சம் அரிசிமாவுங் கலந்து உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளு மிளகாயும் வறுத்துப்போட வேண்டியது. வாதபித்தம்போம்.

மேற்சொல்லியபடி கீரையை வேகவைத்து அதின்பேரிற்கொஞ்சம் அரிசிமாவை கொட்டி மேலும் ஒருகரண்டிவேகவைத்திருந்த பச்சைப்பயறும் போட்டு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளு மிளகாயும் தாளித்துப்போட வேண்டியது.

காசலிக்கீரை புளிப்புக்கீரை

எட்டுப்பலம் காசலிக்கீரை யெடுத்து காம்புகளை நீக்கிப்போட்டு உழக்கு புதுசலத்தில் கீரையை வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்து விட்டு அதில் 1¼-பலம் புளிரசம் வார்த்து ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்பும் கொஞ்சம் மிளகாய்ப்பொடியும் வெந்தயமும் இருபது பச்சை மிளகாயும் போட்டுப்பின்பு கொஞ்சங்கடுகும் சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது. கொடிய வாயுவுண்டாம்.

சாதாக்கறி

இந்தக்கீரையில் கொஞ்சமெடுத்து காம்புகளை நீக்கிவிட்டுச் சிறுசாக அரிந்து ஒரு சிறியகரண்டி உப்புடனே வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்துவிட்டுப் போதுமான நெய்யில் அல்லது வுருக்குவெண்ணெயில் ஒரு கரண்டி மிளகும் கொஞ்சம் கிள்ளுமிளகாயும் வறுத்து அதன் மேற் போட்டுப் பின்பு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாப் பொடியும் போடவேண்டும் இதைச் சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும் பித்தம் போம்.

பருப்புசேர்ந்தகறி

மேற்சொல்லியபடியே இந்தக்கீரை வேகவைத்துத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு சிறியகரண்டி துவரம்பருப்பு அல்லது பச்சைப் பயறு அதிற்சேர்த்துப் பின்பு அதன்மேற் கறிமாற்றாளைத் தெளிக்க வேண்டியது. வாயுவுபோம் பொருமலுண்டாம்.

நெய்க்கறி

மேற்சொல்லியபடி கீரையையரிந்து நன்றுகக்கழுவி ஒரு அகலவாயுள்ள வெண்கல பாத்திரத்தில் பத்துப்பலம் நெய்வார்த்து அதிற் கொஞ்சம் கிள்ளுமிளகாயும் ஒரு சிறியகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும்

போட்டு வறுத்து அதிற் கீரையைப்போட்டுச் சலஞ் சேர்க்காமல் எல்லாவற்றையும் நெய்யில் வேகவைக்க வேண்டும். அதிக பலமுண்டாம்.

சிறுகீரை சாதாக்கறி

பதினாறுபலம் கீரையெடுத்து வேரையுங் காம்புகளையும் நீக்கிவிட்டுக் கழுவி பத்துப்பலம் நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் ஒரு கரண்டி உளுத்தம்பருப்புங் கிள்ளுமிளகாயும் வறுத்து அதிற் கீரையைப்போட்டு நன்றாக பக்குவமான பின்பு சாப்பிடவேண்டியது. இது குளிர்ச்சியைத் தரும். மருந்து முறிவு செய்யும்.

இலைக்கறி

எட்டுப்பலம் இளங்கீரை யெடுத்து உழக்குசலத்தில் வேகவைத்து சலத்தை யிறுத்துவிட்டு அஞ்சு நிமிஷபரியந்தம் காற்றில் ஆறவைத்து நெய்யில் அரைபலம் அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமிளகாயும் வறுத்துச் சேர்க்க வேண்டியது. சீதளபண்டமாம்.

சீராளன்கறி

உழக்கு வறுத்த பச்சைப்பருப்பு சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்து உண்டையாக்கி 5-பலம் உரித்த வெங்காயமும் 5-பச்சை மிளகாயும் பொடியாயரிந்து போதுமான உப்புப்பொடியும் மேற்படி உண்டையிற் சேர்த்து பிசைந்து பில்லையாக்கி ஒரு சட்டியில் அரைபடி சலம்விட்டு வஸ்திரத்தால் வாய்கட்டி யடுப்பேற்றி வஸ்திரத்தின்மீது வைத்துக் கெட்டியாகிறவரைக்கும் வேகவைத்திறக்கி ஆறவைத்து ஒரு அங்குலப்பிரமாணம் துண்டுதுண்டுகளாக அரிந்து அடுப்பேற்றிய வேறொரு பாத்திரத்தில் நெய்விட்டுச் சிவக்க வறுத் தெடுத்துக்கொண்டு புசிக்க வெகு உருசையா யிருக்கும்.

சீராளன்குழம்பு கறி

மேல் விவரித்தபடி சீராளன் கறி சித்தப் படுத்திக்கொண்டு தகுந்த மிளகாயும் கொத்தமல்லி விதையும் ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு வறுத்தெடுத்து சலம்விட் டரைத்து அதைத் தகுந்த புளி உப்புடன் கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தை யடுப்பேற்றி நெய்விட்டு ஐந்துபலம் உரித்த வெங்காயம் பலம்பூண்டுபோட்டு வறுத்து மேல் சித்தப்படுத்தி வைத்து இருக்கிற சீராளன் கறியில்லைகளையும் குழம்பையும் விட்டுத் தாளித்துக் காய்ந்து சுண்டி வரும்போது தேங்காய்ப்பால் விட்

டுச் சற்றுநேரத்தில் இரக்கிக் கொள்ளவும். வாயுவு செய்யும். மிஷிட் டேரிகள் பதார்த்தம்.

பகோடாக்குழம்பு

உழக்குக் கடலைப்பருப்பு ஊரவைத்தரைத்து மேற்சொல்லிய வெங்காயம் பச்சைமிளகாய் உப்புசேர்த்துப் பிசைந்து ஒருவாணச் சட்டியை யடுப்பேற்றி 10-பலம் நெய்விட்டுக் காயும்போது மேற்படி பிசைந்தமாவை சிறு உண்டைகளாகக் கிள்ளிவிட்டு சிவக்கவறுத்தெடுத்து மேல்விவரித்த பிரகாரம் குழம்பு சித்தப்படுத்தி அதிற்பெய்து பக்குவப்படுத்தி யுபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது. மலங்கழியும் பசியுண்டாம்.

பால்கறி

இரண்டுபடி எருமைப்பாலைக் காயவைத்துப் பொங்கி வரும்போது அதில்வுழக்குத்தயிர்விட்டுக் கலக்கிப் பால் முறிந்துவரும்போதெடுத்து உடனே ஒருவஸ்திரத்தில்விட்டு மூட்டையாக ஒருகயிற்றினல் இறுகக் கட்டி மேலே மூன்றுசாமம் தொங்கவிட்டுப் பின்பு மூட்டையை யவிழ்த்து உண்டையை யெடுத்து பில்லையாக அரிந்து மேற்சொல்லிய விதமாகச் சித்தப்படுத்தி குழம்பில்விட்டு பாகஞ்செய்து புசிக்கவேண்டியது. போகமுண்டாம்.

பன்னிரேண்டாவது

மிளகுநீர்வகைப் படலம்

புளிமிளகுநீர்

$1\frac{1}{4}$-பலம் மிளகு அவ்வளவே துவரம்பருப்பு கொஞ்சங் கறி வேப்பிலை ஆகிய இவைகளை ஒருகரண்டி நெய்யிலே வறுத்து அதை அம்மியில் நெகிழவரைத்து போதுமான புதுசலத்திற்கலக்கிப் போது மான உப்பும்போட்டுப் பின்பு $1\frac{1}{4}$-பலம் புளியை யதிற்போட்டு மூன்று கொதிவருகிறவரைக்கும் காயவைத்துப் பின்பு கடுகு சீரகம் வெந்தயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது. அரோசிகம் போம்.

வேறொருவிதம்

அரையே அரிக்கால் பலம் மிளகு அவ்வளவே துவரம்பருப்பு நெய்யில் வறுத்து இவைகளை சலத்திற்கலக்கிப் பின்பு கொஞ்சம் உப் பும் எலுமிச்சம்பழரசமும் விட்டுக் காயவைக்க அது காய்ந்துகொண்டி ருக்கும்போதே சீரகம் கடுகு வெந்தியம் இவைகளை நெய்யில் வறுத் துப்போட்டு ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும் சேர்க்கவேண்டியது வாசனை வேண்டுமானால் கொஞ்சம் முருங்கக்காயரிந்த துண்டுகளாவது விளாம் பழத்தினோடு போடவேண்டியது எல்லாவித மிளகுநீருக்கும் கொஞ் சங் கொத்தமல்லியிலையும் போடவேண்டும். இவை கன்னடபாகம்.

வேறொருவிதம்

போதுமான சுத்தசலத்தில் ஒருபலம் மிளகு பொடிபோட்டு ஆழாக்கு துவரம்பருப்புஞ் சேர்த்து ஒருசாமம் வேகவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் புளிரசத்தோடு தகுமான உப்பும்பெய்து கடுகு சீரகம் கிள்ளுமிளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டும்.

மகராஷ்ட மிளகுநீர்

ஒருபலம் மிளகுங் கொஞ்சம் துவரம்பருப்பும் நெய்யில்வறுத்து அரைச்சி தகுமான சலத்திற்போட்டு தகுமான உப்பும்பெய்து அஞ்சுநாழிகை பரியந்தம் காயவைக்க அது காஞ்சிகொண்டிருக்கும்

போதே தனியே கொஞ்சம் சலத்தில் ஆழாக்கு கடலையை வேக வைத்து சலத்தை யிறுத்திப்போட்டு அதை மிளகுநீரில் சேர்த்து அஞ்சுநிமிஷம் வரையில் காயவைத்தபின்பு சீரகம் கடுகு கொத்தமல்லி விதை கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை அஞ்சுநெல்லிடை பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் தாளித்திறக்கிப் போடவும். மலம்போம்.

மகராஷ்ட மோர்குழம்பு

அரையே அரிக்காலாழாக்கு புளித்தமோரெடுத்ததில் முக்காலாழாக்கு கடலைமாவு மூனுவீசம்பலம் வெந்தயப்பொடியும் அவ்வளவே உப்பு இரண்டு துண்டு கத்தரிக்காய் அல்லது வெள்ளரிக்காய் ஆகிய இவைகளைப்போட்டு எல்லாம் நன்றாக மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்தபின்பு கடுகு சீரகம் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. அன்றியும் இரண்டு கொத்தமல்லி யிணுக்குகளை அதில் அஞ்சு நிமிஷம் வரையில் ஊறப்போடவேண்டியது. சூடுண்டாம்.

தெலுங்கு மோர்குழம்பு

அரையே அரிக்கால்பலம் அரிசியை சலத்தில் ஊறவைத்து அம்மியிலரைத்து அதை ஒன்றரை ஆழாக்குப் புளித்தமோரில் கலக்கிப் கொஞ்சம் வெந்தயப்பொடியும் உப்பும் கொஞ்சம் வெள்ளரிக்காய்த் துண்டுகளும்போட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரைக்குங் காயவைத்து கடைசியில் அதின்மேற் சீரகம் கடுகு கிள்ளுமிளகாய் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

வெந்தயமும் புளித்தயிருஞ் சேர்ந்தகுழம்பு

¼-பலம் வெந்தயத்தூளை அரைசேர் தயிரிற்சேர்த்து ஐந்துநிமிஷம் வரையில் ஊறவைத்துக் கிள்ளுமிளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துவிட வேண்டியது மத்தியான போசனத்தில் இதைச் சாதத்துடன் சேர்த்துக் கொண்டு சாப்பிடலாம். மேகம்போம்.

மகராஷ்டகசம்பா

எட்டுப்பலம் புதுப்புளியெடுத்து சலத்திற் கரைத்து ஒரு சட்டியில் வார்த்து முக்காலாழாக்குக் கடலையை சலத்தில் தனியே வேக வைத்து அத்துடன் சேர்த்து பிற்பாடு 32 பலம் கத்திரிக்காயைத்

துண்டுகளாக அரிந்து அதிற்போட்டுக் கொஞ்சம் வெந்தயம் அரிசிமா உப்பு இவைகளைச்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்ருய்க் காயவைத்துக் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமிளகாய் பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டும். இது நல்ல உரிசையாகவிருக்கும்.

சீயக்காயிலை மிளகுநீர்

காலே அரிக்கால்பலம் மிளகும் அவ்வளவே துவரம்பருப்பும் நாலு கிள்ளுமிளகாயுங் கொஞ்சங் கறிவேப்பிலையும் எடுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருயரைத்து இரண்டுபடி சலத்திற் கலக்கிக் காயவைத்துப் பிற்பாடு இரண்டுபலஞ் சீயக்காயிலையை அதிற்போட்டு மறுபடியும் மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு வெந்தயம் சீரகம் கடுகு இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது. பித்தம்போம்.

மாங்காய் மிளகுநீர்

பாதிபழுத்த 100-மாங்காயெடுத்துத் தோலைசீவி ஒவ்வொன்றையும் நாலாக அறுத்து வெய்யலிற் காயவைத்துப் பிற்பாடு நிழலில்வைத்திருக்கவேண்டியது அல்லது அவைகளைக் கயற்றிற் கோர்த்து ஒரு பட்சம் வரையில் தொங்கவைத்துப் பின்பு ஒருநாள் பரியந்தம் வெய்யலிற் காயவைத்தெடுத்து ஒருபானையில் பத்திரப்படுத்த வேண்டியது. பிற்பாடு இரண்டுபலம் மாங்காய் வற்றலெடுத்து ஒருபடி ஊற்றுநீரில் ஊறவைத்து காலேஅரிக்கால் பலம் மிளகும் அவ்வளவே உளுத்தம் பருப்பும் ஐந்து கிள்ளுமிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு நன்ருக அரைத்து மாங்காய்சலத்திற்கலக்கி எல்லாவற்றையும் மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பிற்பாடு வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை நெய்யில்வறுத்து ஐந்து நெல்லெடை பெருங்காயத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது. சுடுகையோடு சாப்பிடவும். இதைப் புசித்தால் பித்தம் நீங்கும்.

வள்ளிக்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு

ஒருபடி அல்லது இரண்டுபடி மோரெடுத்து அதில் ஐந்து பலம் அரிசிமாவும் ¼-பலம் வெந்தயமும் அரைபலம் அழுக்குவாங்கிய உப்பும் எட்டுப்பலம் விருத்தமாக அறுத்த வள்ளிக்கிழங்கும் சேர்த்து இரண்டரை நாழிகைவரையில் அல்லது மூன்றுகொதி வருகிற வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு பத்துநெல்லெடை பெருங்காயம் ¼-பலம்

கறிவேப்பிலை கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் உருக்கு வெண்ணெயிலாவது வறுத்துப் போடவேண்டியது. வாயுவுபதார்த்தம்.

கூட்டுக்கறிகள்

கடலைப்பருப்புசேர்ந்த வள்ளிக்கிழங்கு கூட்டுக்கறி

உழக்கு கடலைப்பருப்பு வேகவைத்துப் பத்து வள்ளிக்கிழங்கைப் பொடியா யரிந்து வெந்தபருப்புடன் கொஞ்சம் உப்போடு சேர்த்துக் கிழங்கு வெந்தபிறகு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு 6-கிள்ளுமிளகாய் உளுத்தம்பருப்பு கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளை வாசனைவரத் தாளித்துக்கொட்டிக் கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பூவுஞ் சேர்த்துக் கரண்டியால் கலக்கி இறக்கிவிடவும்.

கத்தரிக்காய்	வாழைக்காய்
புடலங்காய்	சுரைக்காய்
பீர்க்கங்காய்	வெள்ளரிக்காய்
கீரைத்தண்டு	கூட்டுக்கறிகள்
வாழைத்தண்டு	

இவைகளைத் தனித்தனியே மேல் விவரித்த விதமாகவே செய்துகொள்ளவேண்டியது.

பச்சைப்பயறுசேர்ந்த கூட்டுக்கறிகளும் இவ்விதமாகவே செய்துகொள்ளவேண்டியது.

பதின்மூன்ருவது

சட்ணி சாதா பஜ்ஜிவகைப் படலம்

(அப்போதைக்கப்போது செய்துபுசிக்கிற நாஞவித கறிகளும் துவையல் அல்லது சட்ணிகளும்)

கத்தரிக்காய் வறல்

இருபது நீண்ட கறுப்புக் கத்தரிக்காய்களை ஒவ்வொன்ருய்க் காம்புடன் நாலாகப் பிளந்து இரண்டுபலம் உளுத்தம்பருப்பு ஒருபலங் கிள்ளுமிளகாய் இவைகளை நாலுபலம் நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்துப் பத்து நெல்லெடை பெருங்காயம் கொஞ்சங் கறிவேப்பிலையோடு அம்மியின்மீது நேர்த்தியாய்ப் பொடிசெய்து வெந்தயத்தூளுடன் கலந்து பின்பிதைக் கத்தரிக்காய்ப்பில் வைத்து மறுபடியும் ஒருஅகலசட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டு அதிற் கத்தரிக்காயை வறுக்கவேண்டியது சட்டிகொள்ளுகிற பிரகாரம் காய்களைப்போட்டு வறுக்கவேண்டியது வறுத்தபின்பு வேருெரு பாத்திரத்தில் வைத்து நான்குபலம் நல்ல புளியைப் போதுமான சலத்திற் கரைத்து மேற்படி சட்டியில் வார்த்து அத்துடன் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளுஞ் சேர்த்து ஐந்து நிமிஷவரைக்குங் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு வறுத்த கத்தரிக்காயை அதிற்போட்டுப் பின்பு அதையெடுத்து பத்திரமாய் உலர்ந்த பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும். இதை மூன்று அல்லது நான்குதினத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காய் சாதாபஜ்ஜி

நாலு கத்தரிக்காயை நெருப்பில்சுட்டுத் தோலைப்போக்கி ஒரு கரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் கொஞ்சம் கிள்ளுமிளகாயும் உப்புடன் காயில்சேர்த்து கையால் பிசைந்துவிடவும்.

புளிசட்ணி

கத்தரிக்காயை அதேபிரகாரம் சுட்டுத் தோலையுரித்துப் பின்பு ஒரு கிண்ணத்தில் அல்லது ஒருபாத்திரத்திற் கொஞ்சம் புளிகரைத்து அதிற்கொஞ்சம் லவணஞ்சேர்த்து காய்களைப் பிசைந்து கொஞ்சங் கிள்ளுமிளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறேருவிதம்

கத்தரிக்காய்களைச் சுட்டுத் தோலை யுரித்துப்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு பெருங்காயம் கிள்ளுமிளகாய் இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதற்குத்தகுந்த உப்புஞ்சேர்த்துப் பிசைந்துவிட வேண்டியது.

புடலங்காய்ப்பஜ்ஜி

இரண்டு புடலங்காய்களை விருத்ததுண்டுகளாக அறுத்து அதை ஒருபலம் நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்து ஒருபலம் புளிரசம் அதில்வார்த்துக் கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து பின்பு கிள்ளுமிள காய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்க வேண்டும்.

இரண்டு புடலங்காய்களை விருத்தமாகத்தறித்து நெய்யில் வறுத்து அரையேஅரிக்கால்பலம் புளிரசத்துடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் உப்பு போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் மிளகாய் கடுகு சீரகம் இவைகளை நெய் யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

பாகற்காய்புளிசட்ணி

இரண்டு நீண்ட பாகற்காய்களை சின்ன துண்டுகளாக அரிந்து ஒரு அகலசட்டியில் நெய்விடாமல் நன்றாய்வறுத்து அதில் தகுமான புளி ரசம் விட்டு உப்புபோட்டு கொஞ்சம் வெந்தயற்றாள் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமிளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்க வேண்டும்.

வேறேருவிதம்

இரண்டு பாகற்காய்களை தனித்தனி இரண்டு அல்லது நான்கு துண்டுகளாக அறுத்துநெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்து அதிற் புளியம்பழம்ரசத்தோடு உப்புஞ்சேர்த்துப் பின்பு கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்க வேண்டும்.

பிறியானிசட்ணி

தோல்போக்கிய இஞ்சி வறுத்த கடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்று பலம்-1, உரித்த வெள்ளப்பூண்டு புதீனு இலைவகை ஒன்றுக்கு பலம் அரை, கொப்பரைத்தேங்காய் பலம் இரண்டரை, பலம் - கசகசா வெங்காயந் தனித்தனி பலம்-2, கொத்தமல்லி விதை பலம்-முக்கால்,

வடிக்கட்டிய தயிர்பலம்-3, பச்சைமிளகாய்பலம்-40, இவற்றுள் மிள காயையும் உரித்த வெண்காயத்தையும் மெல்லியதாக அரிந்தும் தயிர் தவிர மற்ற வஸ்துக்களை வெவ்வேருக அரைத்தும் எல்லாச் சம்பாரங் களையும் ஒரு ஏனத்திற்போட்டு 2-பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து தூவி ஒன்ருகப் பிசைந்து போதுமான எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு மறுபடி யும் பிசைந்து புலவுமுதலிய சாதங்களுக்கு உபயோகப்படுத்துக.

மற்றெருவகைசட்ணி

புதினுத் தழைக்கசா இரண்டும் ஒவ்வொருபலம் கொப்பறைத் தேங்காய் பலம்-ஒன்றைபலம் இஞ்சி மிளகாய் 18, இவைகளைஎல்லாம் முன்போலவே யரைத்து வழித்தெடுத்து ஒரு ஏனத்தில் முக்கால்பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து அதிற்சேர்த்துத் தகுந்த எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டுப் பிசைந்து உபயோகித்துக் கொள்க.

இதுவுமது

கொத்தமல்லித் தழை பலம்-2, கொப்பரைத் தேங்காய் கசகசா இரண்டும் சரியெடையாகப் பலம்-அரை, எல்லாவற்றையும் ஒருமிக்க அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு முக்கால்பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து தக்க அளவு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தோடு சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது

சீவிய இஞ்சிபலம்-2, புதினுத்தழை ரூபாயெடை-1, கொத்தமல் லித்தழை ரூபாயெடை-7, பச்சைமிளகாய் கசகசா கொப்பறைத் தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-2, பொடிசெய்த உப்பு உரித்த வெண் காயம் தனித்தனி ரூபாயெடை மூன்றரை இவைகளையெல்லாம் ஒன்று யரைத்து முந்திரிகைக்காடி கருப்புக்காடி கடலைக்காடி இம்மூன்றுள் போதுமானமட்டும் விட்டுப் பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது

கறிவேப்பிலை தோலாயெடை-2, இஞ்சி கொப்பறைத் தேங்காய் கசகசா வெண்காயம் வகை ஒன்றுக்கு தோலாயெடை-1, வெள்ளைப் பூண்டு தோலாயெடை அரை, பச்சைமிளகாய் பதினெட்டு இவைகளை யெல்லாம் ஒன்ருக அரைத்துப் பொடிசெய்த உப்பு தோலாயெடை மூணுசேர்த்து எலுமிச்சம் பழச்சாருவது மேற்படி காடியாவது புளிமாதளம்பழச்சாருவது விட்டுப் பிசைந்து உபயோகஞ் செய்து கொள்க.

நெல்லிக்காய்ச் சட்ணி

பதினைந்து நெல்லிக்காய்களை அடுப்புக்கும்பியில் புழுக்கவைத்து யெடுத்து ஆறியபின் விரைகள்போக்கி அதனோடு கொத்தமல்லித் தழை கொப்பறைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபா யெடை-1, உப்பு ரூபா யெடை-2, வெள்ளப்பூண்டு வெங்காயம் ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை அரை பச்சைமிளகாய்-12 இவற்றை ஒன்றாக அரைத்து மேற்சொல் லிய மூவகைப்புளிப்பு லொன்றைவார்த்துப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்க.

மற்றொருவகை

நெல்லிக்காய் 12-அல்லது 15-எடுத்து முன்சொன்னபடிக்குபக்கு வஞ்செய்து 2-ரூபாயெடை உப்பு 1-ரூபாயெடை கொத்தமல்லித்தழை வகை ஒன்றுக்கு அரை-தோலாயெடை புதினாயிலை கொப்பறைத்தேங் காய் ½-தோலாயெடை கசகசா எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்து மேற்படி புளிப்பு மூன்றில் வொன்றைச்சேர்த்துப் பிசைந்து வைத் துக்கொள்க.

கத்தரிக்காய் சட்ணி

3-கத்திரிக்காயை அடுப்புக்கும்பில் புழுக்கவைத்துயெடுத்து நீரிற் கழுவி மேல்தோலுரித்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு பச்சை மிளகாய்-10, உப்பு-தோலாயெடை-5, கொத்தமல்லித்தழை தோலா யெடை-3, வெங்காயம் தோலாயெடை-2, வெள்ளப்பூண்டு தோலா யெடை-1, இவைகளைச் சேர்த்தரைத்து மேற்படி புளிமூன்றில் ஒன்றை வார்த்துப்பிசைந்து புசிக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காயும் பிரண்டையுஞ்சேர்ந்த சட்ணி

பதினைந்து நெல்லிக்காய்களை முன்சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்தி சரியெடைப் பிரண்டையை நீரில் கால்மணிவரையில் வேகவைத்து யெடுத்து நீரைத்துடைத்துவிட்டு இவ்விரண்டையும் மூணுதோலா யெடை உப்பையும் பதினைந்து பச்சைமிளகாய்கள் இரண்டு தோலா யெடைக் கொப்பறைத் தேங்காயையும் 1-தோலாயெடைக் கொத்த மல்லித்தழையும் வகையொன்றுக்கு அரை-தோலாயெடைக் கசகசா வெள்ளப்பூண்டு வெங்காயம் நன்றாயரைத்து ஒரு ஏனத்தில்வைத்து மேலேசொல்லிய புளிப்புகளில் ஒன்றைச் சேர்த்துப்பிசைந்து போச னத்தில் வைத்துக்கொள்க.

மேற்படி தாளித்த சட்ணி

மேற்கூறிய அளவு நெல்லிக்காய் பிரண்டைகள் பக்குவப்படுத்தி அந்தப்படியே சம்பாரங்கரைத்துச்சேர்த்து புளிப்பு மூன்றில் இஷ்டமான தொன்றைவார்த்துத் தாளிதஞ்செய்து வைத்துக்கொள்க.

மாதளம்பூவும் நெல்லிக்காயுஞ்சேர்ந்த சட்ணி

மாதளம்பூ - 20, அதற்குச்சரியெடை நெல்லிக்காய் இவற்றில் பூவை அடுப்பின்மேல் சட்டிவைத்து அதில் இளம்பதமாக வறுத்து காயை முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி இவ்விரண்டையும் உப்பு தோலாயெடை மூணேமுக்கால், பச்சைமிளகாய் இருபத்தொன்று கரிவேப்பிலை தோலாயெடை அரை கொப்பறைத்தேங்காய் கொத்தமல்லித்தழை புதீனு இஞ்சி ஒவ்வொன்றும் தோலாயெடை-1, வெள்ளப்பூண்டு வெங்காயம் வகைகளொன்றுக்கு தோலாயெடை-அரை இவைகள் ஒன்ருகவே அரைத்து ஒருயேனத்தில் இரண்டுகரண்டி நெய்வார்த்து அது காய்ந்தவுடும் பக்குவத்தில் அதிற்போட்டுத் தாளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

புளிமாதுளம்பிஞ்சுச் சட்ணி

புளிமாதுளம் பிஞ்சுகளில் ஏழு அல்லது 8-சிறியவைகளாகக் கொண்டுவந்து அவற்றின் முகங்களையும் காம்புகளையும் அறுத்தெறிந்து அப்பிஞ்சையும் பச்சைமிளகாய் பதினென்றையும் கொத்தமல்லியிலை புதீனுத்தழை இரண்டும் ஒவ்வொருதுட்டெடை சீவிய கொப்பறைத் தேங்காய்த் துட்டெடை மூன்று, கசகசாதோலாயெடை-அரை தோல் போக்கிய இஞ்சி ரூபாயெடை-1 வெள்ளப்பூண்டு தோலாயெடை-2 இவற்ருேடு சிறிதும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு அரைத்து தகுந்த உப்புப்பொடிசேர்த்து மேற்படி பழச்சாறு மறுபடியும் விட்டுக் கெட்டியாகவே பிசைந்து ஏழெட்டு நாள்வரையில் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம். இந்தச்சட்ணி இரண்டு மூன்று நாளைக்குப் பின் அதிக ருசிகரமாயிருக்கும்.

மாங்காய்ச் சட்ணி

மரத்தில்நின்றும் இறக்கிய 100-மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால்நீரில் கொட்டி எடுத்துத்துடைத்துக் கூர்மையான சூரியால் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு ஒவ்வொரு காயாகக் கையில் வைத்துக்கொண்டு அரிந்து

கடலைப்பிரமாணத் துண்டுகளாக அறுத்துக் கொட்டைகளை எறிந்து விடவேண்டும். செத்தைமண் இல்லாமல் ஆய்ந்த இரண்டரைப்படி உப்பை வெய்யலில் 2-மணிநேரம் காயவைத்துப் பொடிசெய்து 8-பலம் மிளகாய் 2-பலம் மிளகு 5-பலம் கடுகு 4-பலம் சீரகம் வெந்தயங்கள் நாலரை பலம் மஞ்சள் ஒவ்வொருபலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலக்காய் $\frac{1}{4}$-பலம் இலவங்கம் அரைபலம் குங்குமப்பூ மஞ்சள் தவிர மற்ற யாவற்றையும் தனித்தனியாக நெய்யில் வறுத்து இவற்றையும் மஞ்சளோடுகூடப் பொடிசெய்து ஒண்ணேகால் அரிக்கால் வீசை கூடுறெண்ணெயில் சேர்த்துப் பிசைந்து மேற்படி மாங்காய்ச் சிறுதுண்டுகளை அதனோடு சேர்த்துக்கிளறி அகலவாய்ப் பாத்திரத்தில் அரைப்படி நெய்வார்த்து 'அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ந்துவரும் பக்குவத்தில் 2-பலம் வெள்ளைப்பூண்டையும் வகைக்கு ஒன்றரைபலம் சீரகம் வெந்தயங்களையும் 2-பிடி கறிவேப்பிலையும் போட்டு சிவந்து வரும்போது மேலே கிளறிவைத்திருப்பதை அதிலே எடுத்துக்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிளறி மூடித் தாளித்து புகை அடங்கின பின்பு தகுமான சாடியில் சேர்த்துச் சீலையால் வாயைக்கட்டி மூடியால்மூடி 8-நாள் வெய்யலில் வைத்து அதன்மேல் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் பிற்பாடு ஒருபட்சத்துக் கொருநாள் வெய்யலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்.

விளாங்காய்ச் சட்ணி

விளாங்காய்களின் மேலோட்டையும் உள்விதைகளையும் நீக்கி மற்ற பாகத்தில் இரண்டுபலம் நிறுத்தெடுத்து அதனோடு பச்சைப் பச்சைமிளகாயையும் வகையொன்றுக்கு ஒரு ரூபாயெடையாகக் கொத்தமல்லி இலையையும் புதீனுத்தழையையும் சீவிய இஞ்சியையும் ஒவ்வொன்றும் அரைரூபா யெடையாகக் கசகசாவையும் வறுத்தகடலையும் ஒன்றரை ரூபாயெடைச் சீவிய கொப்பறைத் தேங்காயையும் இரண்டு ரூபாயெடை உரித்த வெள்ளைப்பூண்டையும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு நன்றாயரைத்துப் பின்பு தகுந்த உப்புப் பொடிசேர்த்து மறுபடியும் எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு இறுகப் பிசைந்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சட்ணிகளைச் சிலநாள் வரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றால் மேற்படி பழச்சாறுவிட்டே அரைத்துப் பிசையவேண்டும்.

முள்ளங்கிழங்கு பாகற்பிஞ்சு பண்டப்பிஞ்சு அவரைப்பிஞ்சு முதலானவைகளில் கிழங்கைவெதுப்பாமலும் பிஞ்சுகளைவெதுப்பியும் மேலே சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் போசனத்துக் குபயோகப் படுத்திக்கொள்க.

நார்த்தங்காய் புளிகோஜ்சு

இரண்டு நார்த்தங்காய்களைச் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து ஒரு அகலச்சட்டியை யடுப்பேற்றி ஒன்றரைபலம் நெய்விட்டு அதைப் பெய்து சிறுக்கவறுத்து ஒன்றரைபலம் புளிகரைத்துவிட்டு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு அரிந்த பச்சைமிளகாய் அல்லது உலர்ந்த மிளகாய் உளுத்தம்பருப்பு கடுகு வெந்தயம் சீரகம் பெருங்காயம் கறி வேப்பிலை இவைகளைத் தாளித்து அதிற்கொட்டி 5-பலம் வெல்லம் போட்டுச் சுண்டக் காய்ந்தபின் இறக்கிக்கொள்ளவும்.

கிச்சிலிக்காய் எலுமிச்சங்காய்ப்புளி கொஜ்சுகளும் மேல் விதித்த விதமாகவே செய்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உளுந்துவடை பச்சடி

பத்து உளுந்துவடை சுட்டுக்கொண்டு 5-பலம் புளி 5-பலம் வெல்லம் இவ்விரண்டையும் கொஞ்சஞ் சலம் விட்டுக்கரைத்து வைத்து பெருங்காயம் இவைகளைத் தாளித்து புளிரசத்திற்கொட்டி வடைகளைப் பொடிகளாக அரிந்து மேற்படி புளிரசத்திற் பெய்து கலந்து விட வேண்டியது. வாயுவுண்டாம்.

மாங்காய்ப் பச்சடி

மேல்விவரித்த விதமாகப் புளிரசஞ் சித்தஞ்செய்து மாங்காய்களை தோல்சீவிப் பொடியாக அரிந்து அதிற்சேர்த்து விடவேண்டியது. பித்த அரோசிகம்போம்.

வெள்ளரிக்காய்ப் பச்சடி

மாங்காய்க்குச் சொல்லிய விதிப்படி செய்து நுகரவேண்டியது. நீர்ப்பண்டம் சலிப்பு.

துவரம்பருப்பு துவையல்

அரை ஆழாக்கு துவரம்பருப்பைப் பத்து கிள்ளுமிளகாயுடன் ஒருகரண்டியில் நெய்சேர்த்து வறுத்துக்கொண்டு அதனோடு போது

மான உப்புகலந்து சலம்விட்டு நெகிழஅரைத்து அதைச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடவேண்டும்.

துவரம்பருப்புப் புளித்துவையல்

அவ்வளவே துவரம்பருப்பும் மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக் கொட்டையெடுத்து காலேமாகாணிபலம் புளியும் போதுமான உப்புடன் மேற்சொல்லியபடி அரைக்கவேண்டும். அரோசிகம்போம்.

உளுத்தம்பருப்புச் சாதாத்துவையல்

அரை ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பை நெய்யில் அல்லது உருக்கு வெண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு அத்துடன் வறுத்த பத்துமிளகாயும் உப்புஞ்சேர்த்து நெகிழ அரைத்துச் சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டியது.

இந்தப்பிரகாரம் துவரம்பருப்பு துவையலுஞ்செய்யலாம் வேறொருவிதம்

மேற்சொல்லிய அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பைத் தனியே வறுத்துச் சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்துப் பின்பு அதில் காலேமாகாணிபலம் புளியம்பழ ரசமும் தகுந்த உப்பும் வறுத்த கறிவேப்பிலையும் மூன்று நெல்லெடைப் பெருங்காயமுங் கலந்து பின்னுஞ்சற்றரைக்கவேண்டும்.

பச்சைப்பயறு சாதாத்துவையல்

கால்ஆழாக்கு பச்சைப்பயறு பத்து கிள்ளுமிளகாய் ஒருநெல்லெடைப் பெருங்காயம் ஆகியஇவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதைப் போதுமான உப்புடன் சலத்தில் அரைத்துக்கொண்டு மெல்லீசு சாதத்துடன் சாப்பிடவேண்டும்.

பச்சைப்பயறு புளித்துவையல்

அரைஆழாக்கு பச்சைப்பயறும் இருபது மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு அதிற் கொஞ்சம் புளிரசமும் உப்புங் கறிவேப்பிலையும் பெய்து எல்லாவற்றையும் நன்றா யரைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது பழஞ்சாதத்துக் குபயோகமாகும்.

கோள்சேர்ந்த சாதாத்துவையல்

அரை ஆழாக்குக் கொள்ளும் பத்துமிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் உப்பைச்சேர்த்துச் சலம்விட்டரைத்துப் பழஞ்சாதத்திற் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

கோள்சேர்ந்தசாதா புளித்துவையல்

ஆழாக்குக் கொள்ளும் கொஞ்ச மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்து அதிற் கொஞ்சம் உப்பும் புளியுஞ் சேர்த்துச் சலம்விட்டு நன்றாயரைத் துக்கொள்ளவேண்டும். இது சிறுபிள்ளைகளுக்கும் ஸ்ரீகளுக்கும் உப யோகமாகும். மருந்துமுறிவாம்.

சேப்பங்கிழங்கு சாதாத்துவையல்

இரண்டுபலஞ் சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலை யுரித்து விட்டு அதில் ஒரு கரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயும் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்து எல்லாவற்றையும் தகுந்த உப்புடன் சலம் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சேப்பங்கிழங்கு நேய்த்துவையல்

பெரிய கிழங்காயிருந்தால் அதைச் சின்ன துண்டுகளாக அரிந்து அகலமாயிருக்கிற ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டுப் பத்து மிளகாய் உளுத்தம்பருப்பு ஆகிய இவைகளுடன் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் உப்பு புளி சேர்த்துச் சலம்விடாமல் எல்லாவற்றையும் ஒன் றாக அரைத்துக்கொள்ளவேண்டும். வாதபித்தம் போம்.

கருணைக்கிழங்குசாதா நேய்த்துவையல்

ஒரு வெள்ளைசாதி கருணைக்கிழங்கை அநேக துண்டுகளாக அரிந் துக்கொண்டு அவைகளைப் போதுமான நெய்யில் உளுத்தம்பருப்பு மிளகாய் புளி கறிவேப்பிலை இவைகளுடன் வறுத்துக்கொண்டு அவை களோடு கொஞ்சம் உப்புபோட்டு சலமில்லாமல் நெகிழ அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கருணைக்கிழங்கு சாதாத்துவையல்

ஒருபலம் கருணைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலை யெடுத்து விட்டு ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்து உப்புடன் மிகவும் நெகிழ அரைத்து வெந்தகிழங்குடன் சேர்த்து எல் லாவற்றையும் மறுபடியும் மெதுவாயரைத்து எந்த பாத்திரத்திலாவது வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது இராப்போசனத்துக்கு உதவும்.

கருணைக்கிழங்கு புளித்துவையல்

கிழங்கை நெருப்பில் சுட்டுத் தோலையுரித்து கால்ஆழாக்கு உளுத் தம்பருப்புங் கொஞ்சம் மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக் கொஞ்சம்

உப்பும் புளியுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருக அரைத்துக் கொண்டு இராப்போஜனத்துக்கு வழங்கிக்கொள்ளலாம்.

வாழைக்காய்த் துவையல்

நான்கு அல்லது ஐந்து வாழைக்காய்களை நெருப்பிற் சுட்டுத் தோலைவாங்கி ¼-ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்புங் கொஞ்சம் மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் முதல் அரைத்துப் பின்பு இவைகளை வாழைக்காயுடன் சேர்த்து மறுபடியுங் கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

வாழைக்காய் புளித்துவையல்

வாழைக்காய்களை நெருப்பிற்சுட்டுத் தோலைச்சீவி இரண்டு உளுத் தம்பருப்பு மிளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புடன் அரைத்துச் சுட்ட வாழைக்காய்களுடன் சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு இராப்போஜனத்துக்கு வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். வாயுவுண்டாம்.

வாழைத்தண்டு

வாழைத்தண்டை பில்லை பில்லையாக அறுத்துக்கொண்டு பின்பு சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து தோலைச்சீவி கல்லுரலில் இடித்துக் கொண்டு பின்பு நல்ல சலத்தில் கழுவி அதில் நான்கு அல்லது எட்டு பலம் புளித்தயிரும் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளுஞ் சேர்த்து அதோடு கடுகு சீரகம் மிளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது. நீரிறங்கும்.

வேருருவிதம்

மேல் விதித்தபடி தண்டை அறுத்து இடித்து கழுவிப் பின்பு அதிற் புளிரசம் விட்டு மேலுங் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளும் வறுத்த கடுகுஞ் சீரகமுஞ் சேர்க்கவேண்டியது.

வாழைப்பூ சாதாத்துவையல்

வாழைப்பூவில் இருக்கிற நரம்பை யெடுத்துவிட்டு பூவை மெல் லிசாக அரிந்து கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்திடித்து அதைக்கழுவிக் காற் றில் சில நிமிஷவரைக்கும் ஆரவைத்துப் பின்பு உளுந்து மிளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற் சேர்த்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு

கொஞ்சம் சலம்விட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்ருக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சீதம்போம்.

புளியம்பிஞ்சு துவையல்

கால் அல்லது அரைசேர் புளியம்பிஞ்சை கொஞ்சம் உப்பு போட்டு அம்மியில் அரைத்துப் பின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டு கிள்ளுமிளகாய் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளை வறுத்து அதனேடு சேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

புளியுங்காயும் வாழைக்கட்டையுஞ் சேர்ந்த பச்சடி

மேற்சொல்லிய அவ்வளவு புளியும் பிஞ்சோடு கொஞ்சம் பச்சை மிளகாயும் மஞ்சற்றூளும் உப்புஞ்சேர்த்து அரைத்து அதை ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு வாழைத்தண்டை அல்லது வாழைக்கட்டையைச் சிறுக அறுத்து அதை உரலில் உறுப்பி வேண்டியமட்டும் குளிர்ந்த சலத்தில் கழுவிப்பின்பு அரைத்த புளியம்பிஞ்சுடன் அதைச்சேர்த்துக்கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமிளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில்வறுத்து ஒன்ருகக்கலந்து கொள்ளவேண்டும். இதை ஒருவாரத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது ருசியாகவிருக்கும். சைத்திய பண்டம்.

வாழைப்பூ புளித்துவையல்

மேற்சொல்லியபடி வாழைப்பூவை சித்தப்படுத்தி உளுத்தம் பருப்பு கிள்ளுமிளகாய் பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் உப்பு புளிரசங்கலந்து யெல்லாவற்றையும் நன்ருயரைத்துப் பகற்போஜனத்திற்கு அல்லது இராப்போஜனத்துக்கு வழங்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

வாழைப்பழ யச்சடி

புளி உப்பு மஞ்சற்றூள் வறுத்த கடுகு சீரகம் இவைகளைச் சேர்த்து புளிரசம் சித்தஞ்செய்து அதில் வாழைப்பழத்தைத் தோலையுரித்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்க் கூட்டிக்கொள்ளவும் இது மிகவும் ருசியாயிருக்கும்.

வாழைப்பழ பச்சடி

நெய்யில் வறுத்த கொஞ்சம் மஞ்சற்றூள் வெந்தய முதலாகியவைகளைச் சேர்த்துத் தகுந்த தயிரில் வாழைப்பழத்தோலை வுரித்துவிட்டு பில்லைபில்லையாக அரிந்து சேர்க்கவேண்டியது.

சாதாரணமான புளித்துவையல்

ஒருபலம் புதுப்புளியம்பழத்தை அம்மியில் அரைத்து அதிற் கொஞ்சம் உளுந்தம்பருப்பு கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகள் நெய்யில் கிள்ளுமிளகாயுடன் வறுத்த உப்புடன் அரைத்த புளியுடன் சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்துப் பழஞ்சாதத்திற்குக் கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

கோத்தமல்லியிலைத் துவையல்

ஒன்று அல்லது இரண்டு இளசாயிருக்கிற கொத்தமல்லியிலை யின்காம்புகள் திரித்தி இலையைக்கழுவி அரைபலம் நல்லபுளியை அரைத்து சீரகம் கடுகு மிளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகள் வறுப்பிட்டுப் பின்பு கூடுமான உப்பும் மஞ்சற்றூளுங்கூட்டி எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகக்கூட்டி நெகிழ அரைத்துக்கொண்டு அதை மத்தியான சாப்பாட்டுக்கு கொள்ளவும் ஒருநாளுக்குமாத்திரம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பித்தம்போம்.

கோத்தமல்லி யிலையுந்தயிருஞ் சேர்ந்தபச்சடி

கால்சேர் தயிரிற் கொஞ்சஞ் சோம்பும் உப்பும் கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்றுகட்டுக் கொத்தமல்லி யிலையை வேரையுந் தண்டையும் அறுத்து அரைத்து மேற்சொல்லிய தயிருடன்கலந்து பின்பு சீரகம் கிள்ளுமிளகாய் இவைகள் நெய்யில்வறுத்து அதிற்போடவேண்டும். பித்த அரோசிகம்போம்.

பச்சைமிளகாயும் புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி

அரிக்காசேர் பச்சைமிளகாயெடுத்து ஒவ்வொரு மிளகாயை நான்கு கூருக அரிந்து நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு அதோடு சீரகம் கடுகுவெந்தயம் கொத்தமல்லியிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்து உப்பும் புளிரசமுங் கூட்டவேண்டும்.

பச்சைமிளகாயுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் பச்சைமிளகாயை அறுத்துகொண்டு அதை சீரகம் கடுகு வெந்தயம் கொத்தமல்லியிலை நான்கு நெல்லெடை பெருங்காயம் இவைகளுடன் வெண்ணெயில் அல்லது நல்லெண்ணெ யில்வறுத்துப் போதுமான உப்புடன் தயிரிற்சேர்த்து அதன்மேற் கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடியைத் தூவவேண்டியது.

விளாம்பழத் துவையல்

4-அல்லது 5-விளாம்பழத்தை யுடைத்துப் பழத்திற் கொஞ்சம் உப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளைச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் மிளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்று கச்சேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

விளாம்பழமுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி

மேற்சொல்லிய வத்தனை விளாம்பழமெடுத்து உடைத்து பழத் திலே உப்பு மஞ்சள்பொடியுஞ் சேர்த்துத் தகுமான தயிரிற் கலக்கி பின்பு கடுகு சீரகம் மிளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகள் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

விளாங்காய்த் துவையல்

மேற்சொல்லிய வத்தனை விளாங்காயைச் சுட்டு ஓடுநீக்கிய பழத் துடன் உடைத்துக் கொஞ்சம் உப்புசேர்த் ததன்மேற் பச்சைமிளகாய் கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லியிலை கடுகு சீரகம் இவைகள் வறுத்துப் போட்டு அரைக்கவேண்டும் மயக்கம்போம்.

விளாங்காயுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி

மேற்சொல்லியவத்தனை விளாங்காய்ச்சுட்டு வுடைத்துப் பழத்தை மஞ்சள்பொடியும் உப்பு சேர்ந்த தயிரிலே கலக்கிப் பின்பு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் மிளகா யிவைகள் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டும் சிலேத்ம பித்தம்போம்.

வண்டைக்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி

ஒருசேர் வண்டைக்காயைக் கொஞ்சம் உப்புடன் சலத்தில் வேக வைத்து சலத்தை யிறுத்திவிட்டுப் பின்பு புளி வெந்தயம் உப்பு மஞ் சற்றூள் வறுத்தகடுகு இவைகளுடன் அதைத் தகுமான புளிக்குழம் பிற் கூட்டிவிடவும்.

பீர்க்கங்காய்த் துவையல்

இரண்டு பீர்க்கங்காய்கள் புரணியைச் சீவிப்போட்டுச் சிறிய கண் டங்களாக வெட்டிக்கொண்டு வுளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமிளகாய் இரண்டு நெல்லெடை பெருங்காயம் இவைகள் நெய்யில் வறுத்தபின்பு அதோடு போதுமான உப்பும்போட்டு எல்லாவற்றையும் கொஞ்சம் சலம்விட்டு லகுவாக அரைக்கவேண்டும்.

பீர்க்கங்காயும் புளியுஞ் சேர்ந்த துவையல்

மேற்சொல்லிய இரண்டுகாய்கள் எடுத்துப் புரணியைச்சீவி துண்டுகளாக அறுத்து அவைகள் நெய்யில் கிள்ளுமிளகாய் கடுகு இவைகளுடன் வறுத்து அதோடு கொஞ்சம் உப்பு புளி இவைகள் கூட்டி அரைக்கவேண்டியது இதை பகல் போசனத்துக்கும் இராப்போசனத்துக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காயும் புளியுஞ் சேர்ந்த துவையல்

ஒன்று அல்லது இரண்டு வெள்ளரிக்காய்களை யெடுத்து அவைகளின் தோலைச்சீவி துண்டுகளாக அரிந்து கால்சேர் புளி யெடுத்துக் கொட்டைமுதலியவைகளை நீக்கி யரைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமிளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புடன் உரலில் இடித்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகக்கூட்டி அரைத்துப் பாத்திரத்தில் வைக்கவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காய் சாதாரணமான துவையல்

இரண்டு வெள்ளரிக்காய்களைத் தோலைச்சீவி துண்டு அல்லது பில்லையாக அரிந்து நெய்யில் கால்சேர் உளுத்தம்பருப்பு ஐந்து மிளகாய் இவைகளுடன் வறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு எல்லாவற்றையும் மெதுவாக அரைக்கவேண்டியது இது பித்தசாந்தி செய்யும்.

வெள்ளரிக்காயுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி

ஒரு வெள்ளரிக்காயைத் தோலைச் சீவிப்போட்டுப் பொடியாக அரிந்து அதில் உப்பு மஞ்சள்பொடி நெய்யில் வறுத்த கடுகு முதலாகியவைகளைக் கூட்டிப் போதுமான தயிரில் போடவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காயும் புளியங்காயுஞ்சேர்ந்த துவையல்

பத்துப் பெரிதான வெள்ளரிக்காயை மேற்றோலைப் போக்கி நீண்ட கிற்றுகளாக அரிந்து ஒருசேர் புளியங்காய் கொஞ்சம் உப்பு மஞ்சள் பொடி வறுத்த கடுகு முதலாகியவைகளை யொன்ருய் மெதுவாக அரைத்து அரிந்த வெள்ளரிக்காயில் சேர்த்துவிட வேண்டியது.

தேங்காய் சாதாரண துவையல்

நல்ல தேங்காயை உடைத்து ஓட்டைப் போக்கிவிட்டு அதனை நெகிழ அரைத்து 2-பலம் உளுத்தம்பருப்பும் ஒருரூபாயெடை காயம்

நெய்யில் வறுத்து இவ்விரண்டையும் தேங்காயுடன் போதுமான உப்புஞ் சேர்த்து மறுபடியும் ஒன்ருக அரைத்து அதை ஒரு நல்லபாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்திப் புதிய போசனத்திற் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது.

தேங்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்

தேங்காயை மேற்கூறிய வாக்கியத்தில் விதிப்படியே அரைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை ஒன்ருக நெய்யில் வறுத்துப் போதுமான புளி உப்பு அத்துடன் சேர்த்து அரைத்துப் பின்பு தேங்காயுடன் மறுபடியும் ஒன்ருகச்சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

தேங்காயும் நெய்யும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்

நீர்வற்றிய ஒருகொப்பரைத் தேங்காயை அநேக துண்டுகளாக அரிந்து அவைகளைப் போதுமான நெய்யில் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் மிளகாய் வுளுத்தம்பருப்பு இவை யிரண்டையும் நெய்யில் வறுத்து ஒருகரண்டி உப்புபோட்டு ஒரு ரூபாயெடை புளியுடன் எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகச் சேர்த்து எவ்வளவும் அதில் தண்ணீரை விடாமல் நெகிழ வரைத்துக்கொள்ளவும் இதை மூன்றுநாள்பரியந்தம் புதிய போஜனத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளலாம்.

மாங்காய் சாதாசட்ணி

பத்து மாம்பிஞ்சின் தோலைச் சீவிப்போட்டு அதைச் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து அவைகளை மிளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளுடன் நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு அதைச் சலம்விட் டரைப்பது அன்று போசனத்திற்கு மாத்திர முதவும் சலம் விடாம லிருந்தால் இரண்டுநாளுக் கதிகப்படாம லிருக்கும்.

நேல்லிக்காய்ச் சட்ணி

எட்டுப்பலம் நெல்லிப்பழத்தை அவித்துக் கொட்டைகளைப்போக்கிப் போதுமான உப்பைச்சேர்த்து நெகிழ அரைத்துக் கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியும் கடுகு சீரக முதலாகியவையும் நெய்யில் தாளித்துக் கூடச் சேர்க்கவேண்டியது இவை பித்தத்தைப் போக்கும்.

கிச்சிலிக்காய்ச் சட்ணி

இரண்டுமூன்று கிச்சிலிக்காய்களைத் தோலுடன் சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு மஞ்சள்பொடியும் தூவி கடுகு சீரகம் இவைகளை நெய்யில் தாளித்து அதிற் போடவேண்டியது.

இஞ்சியும் புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி

இரண்டுபலம் இஞ்சியை சலத்தில் சுத்திசெய்து மேற்புரணியை போக்கி அம்மியிற் சிதைத்து அதை உப்பும் மஞ்சள் பொடியும் சேர்த்து புளிரசத்துடன்கூட்டி கடுகு சீரகம் முதலியவைகளை நெய்யில் தாளித்து அத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்

இஞ்சியைக்கழுவி மேற்புரணியைப் போக்கி இரண்டுரூபாயெடை நல்லபுளியை அம்மியில் வைத்தரைத்துப் பின்பு மேற்கண்ட இஞ்சியைப் புளியுடனே சேர்த்து அதிற்போதுமான உப்பிட்டுக் கடுகு சீரகம் முதலாகியவை நெய்யில் தாளித்துக் கலந்து அரைக்கவேண்டியது இதைப் புதிய போசனத்திற்குடனே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது.

இஞ்சியுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி

இஞ்சியை சலத்தில் சுத்திசெய்து அம்மியிற் சிதைத்தாவது சின்னதாக அரிந்தாவது தயிர்சேர்த்து போதுமான உப்பும் சித்தப்படுத்திய வெந்தயத்தூளும் சேர்த்துக் கடுகு சீரகமிவைகளை கறிவேப்பிலையுடன் நெய்யில்தாளித்து அத்துடன் கலந்து பச்சைக் கொத்தமல்லியிலையின் ரசத்தை அதிற் பிழியவேண்டியது.

பிரண்டை சாதாசட்ணி

இளசான பிரண்டையைப் போதுமானமட்டும் சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து உளுத்தம்பருப்பு மிளகாய் இம்மூன்றையும் ஒன்றாக வறுத்துப் போதுமானத்திற் கொஞ்சமதிகமாக உப்பைச் சேர்த்து அரைக்கவும் இது சகலவித சீரணமாகிய மந்தங்களைப்போக்கி தேகத்திற்கு மிகவும் ஆரோக்கியமும் பசிதீபனமு முண்டாகும்.

இதுவுமது வேறொருவிதமாதிரித் துவையல்

மேற்சொல்லிய அவ்வளவே நல்ல பிரண்டையை சின்ன துண்டுகளாக அரிந்து நெய்யில் வறுத்துக் கடுகு கறிவேப்பிலையையும் நெய்யில்

வறுத்து ஒன்றாகக்கூட்டிப் போதுமான உப்பு மஞ்சள்பொடியையுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய் நெகிழ அரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதை பழைய போசனத்திற் குபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

கரிவேப்பிலையும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்

காம்புகளைப் போக்கிய போதுமான பச்சை கறிவேப்பிலையை அரைத்துப் பின்பு இரண்டு ரூபாயெடை நல்ல புளியைசேர்த்து மறுபடியும் அரைத்து அதோடுகொஞ்சங் கடுகைங்சுக்கி ஒன்றாகப் பிசைந்து பழைய போசனத்திற் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம் இவை பித்தத்தை யதம்பண்ணும்.

சீயக்காயிலைத் துவையல்

போதுமான சீயக்காய்க் கொழுந்திலையை உருவி அதனை நெய்யில் வறுத்து வேறொரு பாத்திரத்திலிட்டுப் பின்பு கடுகு சீரகம் மிளகாய் இவைகளை வேறாக நெய்யில் வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து நெகிழ அரைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதனால் பசிதீபனமெத்த வுண்டாகும்.

காசிலிக் கீரை

எட்டுப்பலம் காசிலிக்கீரை தண்டில்லாமல் பறித்து அதை ஆய்ந்தெடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் பச்சைமிளகாயுடன் நெய்யில் வறுத்து ஒரு ரூபாயிடை புளி இருபது பச்சைமிளகாய் போதுமான உப்புஞ் சேர்த்து ஒன்றாக நெகிழ அரைத்தவுடன் அதோடு கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இம்மூன்று மொன்றாக நெய்யில் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

உளுத்தம்பருப்பு சட்ணி

இரண்டுபலம் உளுத்தமாவு அல்லது துவரைமாவை சலத்தில் கலந்து அதிற் கொஞ்சங் தயிருடன் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைப் பிழிந்து அதன்மீது கொஞ்சம் மிளகாய்பொடியைத் தூவி போதுமான கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை நெய்யில் தாளித்து அதிற் சேர்த்து ஒருமணி நேரம் ஊறவைக்கவும் இது இராப்போசனத்திற்கு மிகவும் உபயோகப்படும் இதுமகராஷ்டவிதி கறியகப்படாத இரவில் போசனத்துடன் புசிக்கலாம்.

எள்ளும்புளியுஞ் சேர்ந்தபச்சடி

போதுமான எள்ளைக் கல் மணலில்லாமல் ஆய்ந்து ஒரு பாத்திரத்தில் அல்லது ஒருகரண்டியில் வறுத்துப் பொடிசெய்து அத்துடன் மிளகாய்த்தூள் உப்புஞ்சேர்த்துக் கூட்டவைத்த புளிரசத்திற் சேர்க்க வேண்டியது.

கடுகும்புளியுஞ் சேர்ந்த சட்ணி

இரண்டு தொலாயெடை கடுகை வறுத்துத் தூளாக்கிப் போதுமானமட்டும் புளியைகரைத்து அத்துடன் போதுமான உப்பு மஞ்சற்றூள் இவைகளைச்சேர்த்துக் கடுகுற்றூளில் வார்த்துக் கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் நெய்யில் தாளித்துப்போட வேண்டியது.

புளியிலைச் சட்ணி

4-பலம் புளியந்துளிரை மிளகாய் கடுகு முதலியவைகளுடன் நெய்யிலாவது நல்லெண்ணெயிலாவது வறுத்து யாவையும் ஒன்றாக நெகிழ அரைக்கவேண்டியது. இதைப் புதிய போஜனத்திற்குச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

முளைக்கீரைச் சட்ணி

4-பலம் முளைக்கீரையை ஜலத்தில் ஐந்துதரங்கழுவி மிளகாய் கடுகுசீரகங் கறிவேப்பிலையுடன் நெய்யில்வறுத்துப் போதுமான உப்பும் வெந்தயப்பொடியுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நெகிழ அரைக்க வேண்டியது.

கடலைப்பருப்புப் பச்சடி

ஒருபலங் கடலைமாவை ஒருகிண்ணத்தில் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதில் ஒரு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைப்பிழிந்து போதுமான உப்பைச்சேர்ததுப் பின்பு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் மிளகாய் கறிவேப்பிலைகளை நெய்யில் தாளித்துப்போட வேண்டியது.

தேங்காய் குஜ்மீர்

தேங்காயைத் திருவிக்கொண்டு சிதைத்த கொத்தமல்லியிலையும் உப்பும் மிளகாய்ப்பொடியுஞ் சேர்த்துக் கொஞ்சங் கடலைப்பருப்பை காலுபலம் ஜலத்தில் அஞ்சுநாழிகை பரியந்தம் வேறே ஊறவைத்தெடுத்துத் தேங்காய்த்திருகலுடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காய் குஜ்மீர்

ஒரு வெள்ளரிக்காயைத் தோலைச்சீவிப்போட்டு சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து அதனுடன் தேங்காயைத்திருகிக்கலந்து அதன்மேற் போதுமானஉப்பும் மிளகாய்ப்பொடியும் போடவேண்டியது.

அம்சூல் சட்ணி

இரண்டுபலம் புதுகான்கன் அம்சூல்எடுத்து வெந்நீரில் ஐம்பது தரங்கழுவி இரண்டு மணிநேரம் பன்னீரில் ஊறவைத்துப் பிற்பாடு உருக்குவெண்ணையில் வறுத்த வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளுடன் உப்புஞ்சேர்த்து அரைக்கவும்.

நெய்யில் வறுக்கத்தக்க காய்களின் வற்றல்

புடலங்காய் பண்டக்காய் அவரைக்காய் பாகற்காய் கத்தரிக்காய் பூசனிக்காய் வெள்ளரிக்காய் சுக்கங்காய் இவைகளில் அந்த வகையிற் போதுமான காய்களை காலங்குலப் பிரமாணம்பில்லைகளாய் வெவ்வேருக அரிந்து வெய்யலில் வுலர்த்தி வற்றல்செய்து தனித்தனியே பாண்டங்களிற் பத்திரப்படுத்திப் புளித்தமோரிற் போதுமான உப்புடன் மேற்கண்ட பிரகாரம் அதைத்தனியே ஒரு யிராத்திரி முழுமையும் ஊறவைத்து மறுநாள் உலர்த்தி வற்றலாக்கி வேண்டும்பொழுது வெண்ணையில் அல்லது நல்லெண்ணையில் வாசனைவுண்டாகிற பரியந்தம் வறுத்துச் சுடுகையுடன் சாப்பிடவேண்டும் இவ்விதவற்றல் தெற்கே தமிழ்நாட்டிலுள்ள எல்லாமனிதர்களுஞ் சாதாரணமாகவே செய்கிறார்கள். ஆனல் தெலுங்குதேசத்தில் மாத்திரம் அரிதாயிருக்கின்றது.

வேப்பிலைக்கட்டி

புளியந்துளிர் விளாந்துளிர் எலுமிச்சந்துளிர் கிச்சிலித்துளிர் இவைநாலுஞ்சேர்த்து இரண்டுபங்கும் வேப்பிலைத்துளிர் ஒருபங்கும் ஒருகைப்பிடிஉப்பும் ஒருரூபாயெடை ஓமமுஞ்சேர்த்து நெகிழ இடித்துப் பிசைந்து உண்டைசெய்து இரண்டுநாள்வரையில் காற்றில் உலரவைத்துப் பத்திரப்படுத்தி அதை அன்னத்துடனேயும் கஞ்சியுடனேயுஞ் சாப்பிடலாம். ஆனல் ஐந்துநாளைக்கு மாத்திரந்தான் வைத்துக்கொள்ளலாம். இது பித்தத்தைதணிக்கும் இதற்குப்பெயர் வேப்பிலைக் கட்டி என்று சொல்லப்படும்.

பதினேலாவது

பலவித பதார்த்தவகைப் படலம்

(நாஞவிதசாதம்)

துவரம்பருப்பும் அரிசியுஞ்சேர்த்துச் செய்யுஞ்சாதம்

ஒருசேர் துவரையைக் கல்லேந்திரத்தில் மெதுவாக வுடைத்து உமியைப்போக்கி வறுத்து ஆர்க்கத்தூளாக்கி அரைக்காற் சோம்பு மிளகாய்ப்பொடியும் அரைபலம் உப்பும் அதனுடன் சேர்த்து எடுத்து ஒருசேர் சின்னசம்பா அரிசியைச்சமைத்து ஒரு போவணியிலிட்டுச் சில நிமிஷவரையில் ஆறவைத்துக் கலந்து பின்பு உளுத்தமாவுஞ் சேர்த்துக் கொஞ்சநேரம் ஆறப்போட்டு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் நாலுமிளகாயுங்கிள்ளி நெய்யில்வறுத்துக் கூடச்சேர்க்கவேண்டும்.

உளுத்தமாவுசேர்ந்த சாதம்

ஒருசேர் உளுத்தம்பருப்பை அகலமண் அல்லது பித்தளைச் சட்டியில் வறுத்து மாவுரலிற்கொஞ்சங் குத்தியெடுத்து உமிபோக்கிக் கல்லேந்திரத்தில் அரைத்து மாவாக்கி அதனுடன் அரைபலம் மிளகாய்ப் பொடியும் போதுமான உப்புங்கலக்கி பின்பு மேற்படி உளுத்தமாவில் ஒண்ணேஅரிக்கால்பலம் சேர்ப்பதல்லாமல் உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயுந் தாளித்து போடவேண்டும்.

பச்சைப்பயறுமாவு சேர்ந்தசாதம்

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றை ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலிற்குத்தி உமிபோக்கி எந்திரத்திலரைத்து மாவாக்கி அதனுடன் சுத்தஞ்செய்த ஒருபலம் மிளகாய்ப்பொடியும் குறைவான உப்புஞ்சேர்த்ததில் மூன்றிலிரண்டுபங்கை அரைசேர் அரிசி வடித்தசாதத்திற் கலக்கி கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயும் தாளிச்சிப் போடவேண்டும் இது புதிய போசனத்திற்குதவும்.

கடலைமாவுசேர்ந்த சாதம்

ஒருசேர் கடலையை வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கி எந்திரத்தில் மாவரைத்து அதனுடன் சுத்தஞ்செய்த அரைபலம் மிளகாய்ப்பொடியுஞ் சேர்த்து அதை ஒருசேர் நல்ல அரிசி வடித்தசாதத்திற் போது

மான அழுக்கெடுத்த உப்புடன் கலந்து கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயும் நெய்யில் தாளித்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்

அரைசேர் கடலையைப் பஞ்சலோகபாத்திரத்தில் வறுத்து உடைத்து உமிபோக்கி மாவாக்கி அதனுடன் சுத்தஞ்செய்திருக்கிற காலே அரிக்கால்பலம் மிளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவு உப்புஞ் சேர்த்து இரண்டுசேர் அரிசிவடித்த சாதத்துடன் கலந்து அதில் உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயுந் தாளித்துப் போடவேண்டியது இந்த பருப்புக் காங்கை வஸ்துவாகையால் மத்தியான போசனத்திற் கொஞ்சமாகவே புசிக்கவேண்டும்.

என்ளுப்பொடி சேர்ந்தசாதம்

அரைசேர் எள்ளைக்கழுவி உமிபோக்கி ஒருசட்டியில் வறுத்து மரஉரலில் இடித்துப் பொடியாக்கிச் சுத்தப்படுத்திய இரண்டு பலம் மிளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவு உப்புஞ் சேர்த்து அரைசேர் அரிசி வடித்த சாதத்துடன் கலக்கவேண்டியது.

வெள்ளரிவிரைமாவு கலந்தசாதம்

நீண்டசாதி வெள்ளரிவிரையில் அரைசேர் ஒருசட்டில் வறுத்து மரவுரலில் இடித்துப் பொடியாக்கி அதனுடன் இரண்டுபலம் மிளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவு உப்பும் அரைசேர் அரிசிசமைத்த சாதத்திற் சேர்க்கவும்.

புளிசேர்ந்தசாதம் அல்லது புளியோவரை

ஒருசேர் அரிசியைச் சமைத்து அந்தச் சாதத்தை ஐந்துநிமிஷவரைக்கும் ஆறப்போட்டுக் கால்சேர் நல்லபுளியைக் குறைவான சலத்திற் கரைத்தொரு அகலச்சட்டியில் பத்துநிமிஷபரியந்தஞ் சுடவைத்து குறைவான கடுகு சீரகம் மிளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை வேறே நெய்யில் தாளித்துப்போட்டுப் பின்பு உள்ளங்கையில் கொஞ்சம் நெய்யில் தடவிக்கொண்டு கையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாதமெடுத்துக் கலக்கவேண்டியது. இவ்விதமாகச் சாதமெல்லாம் கலந்தவுடன் அதை ஒரு குவையலாக்கி அந்தக் குவையலின்மேற் சுத்தஞ்செய்த ஒரு எள்ளுப்பொடியைப் போடவேண்டும்.

புளித்தயிர்சேர்ந்தசாதம் அல்லது ததியோதனம்

ஒருசேர் சின்னசம்பா அரிசியைச் சமைத்து அதை ஐந்துநிமிஷ பரியந்தம் ஆறவைத்து அதற்காகச் சுத்தப்படுத்தியிருந்த இரண்டு சேர் நல்ல புளித்த தயிரில் சாதத்தைப்போட்டு இரண்டும் ஒன்றாக நன்றாய்க் குலுக்கி ஒருபலம் சுக்கை அல்லது இஞ்சியைநறுக்கி ஒருதோலா யெடை உப்பும் அதனுடன் கலக்கி தகுமான கடுகு சீரகம் மிளகாய் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற்போட வேண்டும்.

சருக்கரைகலந்தசாதம் அல்லது சருக்கரைப்பொங்கல்

ஒருசேர் மெல்லீசு அரிசியில் அரைசேர் சருக்கரைபோட்டு அது பூரணமாக வேகிறதற்கு முன்பாக ஒருசேர் வெண்ணெயாவது அல்லது நெய்யாவது சேர்த்துப் போதுமானமட்டும் வேகவைக்கவும்.

எலுமிச்சம்பழரசஞ்சேர்ந்த சாதம்

அரைசேர் அரிசியைச் சமைத்து அதை ஒருசட்டியில் ஐந்துநிமிஷ வரையில் ஆறவைத்து மற்றொரு அகலச் சட்டியில் 2-பலம் வெண்ணெய் அல்லது நெய்விட்டுப் போதுமான கடுகு சீரகம் மிளகாய் கறிவேப்பிலைகளை வறுத்து அதற்குத்தகுந்த உப்புங்கூட்டிப் பத்து எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைப் பிழிந்து நன்றாய்க்கலக்கி அதிற் சாதத்தைக் கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பிலேற்றி ஆவியெழும்புகிற வரையில் வைத்து இறக்குந்தருணத்தில் கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடி போடவேண்டியது.

கிச்சிலிப்பழஞ்சேர்ந்த சாதம்

அரைசேர் அரிசியைச் சமைத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் இரண்டு பலம் நெய்வார்த்துக் கடுகு முதலாகியவைகளை வறுத்து அதில் ஒரு கிச்சிலிப் பழத்தை விரைவிழாமல் பிழிந்து அதிற் சாதத்தைப் போட்டுக் கலந்து எல்லாவற்றையும் வேகவைத் திறக்கிக்கொள்ளவும்.

தீவிதிராட்சிப்பழஞ்சேர்ந்த சாதம்

கால்சேர் அரிசியைச் சமைத்து அவ்வளவே தீவிதிராட்சிப்பழத்தைப் பத்துதரம் வெந்நீரிற் கழுவி அதைச் சாதத்துடன் கலந்து அதனுடன் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் மிளகாயும் நெய்யில் தாளிச்சிப் போடவேண்டியது.

பாதுமைப்பருப்புச்சேர்ந்த சாதம்

எட்டுப்பலம் பாதுமை கொட்டைகளை உடைத்துப் பருப்பை யெடுத்து அதை இரண்டு நிமிஷம் வெந்நீரில் ஊறவைத்துத் தோலைப் போக்கி அதை வெந்துகொண்டிருக்கின்ற சாதத்திற்போட்டு அதனுனுடன் இரண்டுபலம் நெய்யும் போதுமான சருக்கரையுஞ் சேர்க்க வேண்டும்.

கத்தரிக்காய்சேர்ந்த சாதம்

ஒருசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒருபோவணிச் சட்டியிற்கொட்டிக் கொண்டு அதில் எட்டுப்பலம் பசுநெய்யை விட்டு நாற்பது இளங்கத் திரிப்பிஞ்சைக் காம்புடனே சிறிசாகப் பிளந்து அப்பிளவில் உப்பு வெந்தயத்தூள் இவைகளை நிரப்பி இருபது நிமிஷபரியந்தம் ஊறவைத்துப் பின்பு அதை நெய்யில் வறுத்துச் சாதத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது இதைப்பகல் போசனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

பண்டக்காய்சேர்ந்த சாதம்

நூறுபண்டக்காயை அறுத்து அதற்குப்போதுமான உப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளைச்சேர்த்து $1\frac{1}{4}$-நாழிகை ஊறவைத்திருந்து இது மத்தியில் அரைசேர் அரிசியைச் சமைத்து ஒரு சட்டியிற் கொட்டி ஆற வைத்து மற்றொரு அகலசட்டியில் எட்டுப்பலம் நல்ல பசுநெய்விட்டு நன்றாய்க் காய்ந்தவுடன் அதிற் காய்களைப்போட்டு நன்றாய் வறுத்துப் பின்பு அதனுடன் சாதத்தையுஞ் சேர்க்கவேண்டியது.

சேமக்கிழங்கு சேர்ந்தசாதம்

அரைசேர் நல்ல அரிசியைச் சமைத்து ஒருசட்டியிற் கொட்டிக் கொண்டு ஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்துச் சேமைக்கிழங்கை ஐந்து நிமிஷ வரையில் போதுமான உப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளோடு சேர்த்து ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஒரு சட்டியில் எட்டுப்பலம் பசுநெய்யை விட்டுக் காய்ந்தவுடன் அதில் வறுத்தவுடனே சாதத்தைச்சேர்த்துக்கொஞ்ச மிளகாயை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

கருணைக்கிழங்கு சேர்ந்தசாதம்

எட்டுப்பலம் வெள்ளைக் கருணைக்கிழங்கை ஒவ்வொரு அங்குலப் பிரமாணம் அரிந்து இரண்டுசேர் சலத்தில் வேகவைத்து மேற்கூறிய படி உப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளோடு அதைச் சேர்த்து ஊறவைத் துப் பின்பு அதை ஒரு சட்டியில் எட்டுப்பலம் பசுநெய்விட்டு வறுத்து

அரைசேர் அரிசி சமைத்த சாதத்திற் கலந்து பகல் போசனத்திற்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது இதுமிகவும் ருசியாயிருக்கும்.

மாம்பழரசஞ் சேர்ந்தசாதம்

அரைசேர் அரிசியைச் சமைத்து ஒரு சட்டியிற் கொட்டிக்கொண்டு 20-மாம்பழத்தின் ரசத்தைப் பிழிந்து கற்கண்டுபொடி கலந்து அதைச் சாதத்தில் வார்த்துக்குலுக்கி அதிற் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் மிளகாய் இவைகளை நெய்யில் தாளித்துப்போட்டு அதன்மேற் போதுமான உப்பைத் தூவவேண்டியது.

வாழைப்பழஞ் சேர்ந்தசாதம்

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து அதை ஐந்து நிமிஷம் ஆற வைத்து 55-வாழைப்பழத்தை தோலையுரித்துச் சாதத்துடன் கலந்து அதனுடன் கடுகு சீரகம் மிளகாய் முதலியவைகளைத் தாளித்துச் சேர்க்கவேண்டும் வெந்தயம் சேரவொண்ணாது.

தேங்காய்ச் சேர்ந்தசாதம்

மேல் விதித்தபடியே சாதத்தைச் சித்தஞ்செய்துகொண்டு ஒரு இளந்தேங்காயை உடைத்து ஓடுபோக்கி அதை அரைத்தாவது திருகியாவது பாலைப்பிழிந்து அதிற் போதுமான உப்பும் மிளகாயும் மஞ்சளுந்தூவி கடுகு சீரகம் முதலாகியவைகளை நெய்யில் தாளித்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கலந்து விடவேண்டியது.

பெலாக்காய்ச் சேர்ந்தசாதம்

கால்சேர் நல்ல அரிசியைச் சமைத்து பெலாச்சுளையை நாலாகப் பிசைந்து விரைநீக்கிச் சாதத்துடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் சீரகம் உலர்ந்த பச்சைமிளகாய் இவைகளை நெய்யில் தாளிச்சிசேர்க்கவேண்டும்.

வறுத்த துவரம்பருப்புச்சேர்ந்த பொங்கல்

ஒருசேர் துவரையையெடுத்து மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலிற்குத்தி உமிபோக்கி இதில் அரைசேர் பருப்பும் இரண்டு சேர் மெல்லிசு அரிசியும் இரண்டு சேர் ஜலத்தில் ஒன்றாக வேகவைத்துக் கொதித்துக்கொண் டிருக்கும்போது அதில் இரண்டு பலம் நெய்வார்த்துப் பின்பு கொஞ்சம் சீரகம் நெய்யில் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

சாதா துவரம்பருப்புப் பொங்கல்

ஒருசேர் துவரையெடுத்து உரலில் குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பருப்பும ஒருசேர் நல்ல அரிசியும் வேகவைத்துக் கொடுக்கும்போது ஒருபலம் நெய்யாவது வெண்ணெயாவது அதில் விட்டுப் போதுமான உப்பும் கொஞ்சம் சீரகமும் பொடிசெய்த மிளகும் அதனுடன் கலந்து கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடியை அதன்மேல் போடவேண்டும்.

வறுத்த பச்சைப்பயறு சேர்ந்த பொங்கல்

பச்சைப்பயற்றை மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து நன்றாகக்குத்தி உமிபோக்கி அரைச்சேர் பருப்பும் ஒருசேர் நல்ல அரிசியும் வொன்றாகக்கலந்து வேகவைத்துக் கொதிவருமுன் நான்கு பலம் நெய்வார்த்து யிறக்கும்போது இரண்டு ரூபாயெடை சீரகமும் ஒரு ரூபாயெடை மிளகும் பொடியும் போடவேண்டியது.

சாதா பச்சைப்பயற்றுப் பொங்கல்

பச்சைப்பயற்றை உரலில் குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பருப்பும் ஒருசேர் மெல்லீசு அரிசியும் கலந்து வொன்றாக வேகவைத்துக் கொதிவரும்போது எட்டுப்பலம் நெய்வார்த்துக் கொஞ்சம் சீரகமும் உப்பும் அதிற் போடவேண்டியது.

உளுத்தம் பருப்புசேர்ந்த பொங்கல்

ஒருசேர் உளுந்தை ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலிற் குத்தி வுமிபோக்கி அதில் காலில் ஒருபங்கும் ஒருசேர் நல்ல அரிசியும் கலந்து வேகவைத்து அது முழுமையும் வேகிறதற்குமுன் இரண்டு பலம் நெய்விட்டு ஒரு கரண்டியால் அல்லது அதன் காம்பினால் கிளற வேண்டியது இரண்டு நெல்லெடைப் பெருங்காயமும் கொஞ்சம் சீரகமும் மிளகும் நெய்யில் வறுத்து அதிற்போட்டுப் பின்பு அதன்மேற் கொஞ்சம் உப்பை பொடிசெய்து போடவேண்டியது.

கடலைப் பருப்புசேர்ந்த பொங்கல்

கடலையை உரலில் குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பருப்பும் ஒருசேர் மெல்லீசு அரிசியும் கலந்து நன்றாகவேகவைத்து 6-பலம் நெய் வார்த்து ஒரு ரூபாயெடைப் புளிரசத்தோடு கொஞ்சம் சீரகமும் உப்பும்போட்டு அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டியது.

கொள்ளுபருப்புச் சேர்ந்த பொங்கல்

கொள்ளை மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலில் குத்தி உமிபோக்கி அரைச்சேர் எடுத்துக்கொண்டு ஒருசேர் நல்ல அரிசியிற் கலந்து

இரண்டும் நன்றாக வெந்தபின்பு 4-பலம் நெய்வார்த்துக் கடைசியில் அதற்குப்போதுமான உப்பும் கொஞ்சம் சீரகமும் மிளகும் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

கடலை அல்லது கொள்ளுப்பருப்புப் பொங்கல்

மேற்சொல்லிய பருப்புகளில் ஒவ்வொருவகையில் அரிக்காசேரெடுத்து அதனுடன் அரிக்காசேர் மோரும் இரண்டரைச்சேர் மெல்லீசு அரிசியும் கலந்து வேகவைத்துக் கொதிக்கும்போது 24-பலம் நெய்வார்த்து ஏதாவது காய்கறிகளும்போட்டுப் போதுமான உப்பும் பாதுமைப்பருப்பும் அஞ்சுமசாலாவகையில் ஒவ்வொன்றில் நாலுநெல்லடைப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் பொங்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

சாதாப் பொங்கல்

அரைசேர் அரிசியும் ஆறுவகை சேர்ந்த பருப்பில் கால்சேரும் சேர்த்துப் பொங்கிக் கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடியும் உப்பும்போடவேண்டியது இதை யெக்தப்படியாவது புசிக்கலாம் இது மிகவும் செலவுள்ளதும்ல்ல அதிக ருசியுள்ளதுமல்ல ஆனால் யாத்திரை வாசிகளுக்கு உதவப்பட்ட போசனமாக விருக்கின்றது அகப்படுகிறதாக யிருந்தால் கொஞ்சம் காய்கறிகளையும் கொதிக்கும்போது சேர்க்கலாம் இது இந்த தேசமுழுமையும் வழங்கப்பட்ட சாதாரணப் பொங்கலா யிருக்கின்றது.

ஜாப்பருப்பு பச்சைப்பயரும் சேர்ந்தபொங்கல்

ஒருசேர் அல்லது அரைசேர் ஜாப்பருப்பை நன்றாகக்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பச்சைப்பருப்புடன் கலந்து ஒன்றாக வேகவைத்துக் கொதிக்கும்போது 4-பலம் நெய்வார்த்து அதிற் கொஞ்சம் மசாலா சம்பாரப்பொடியும் சருக்கரையும் போடவேண்டியது.

பதினைந்தாவது

சகலவித பலகாரவகைப் படலம்

சாதா வுளுந்துவடை

ஒருசேர் உளுந்தை உரலில் குத்தி உமிபோக்கி அதை ஒருபானை யில் இரண்டு அல்லது மூன்றுமணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் பின்பு கல்லுரலில் மெதுவாக ருப்பிப் போதுமான உப்பும் ஒரு ரூபா யெடை மிளகும் உடைத்துக் கலந்து ஒவ்வொருதரத்துக்கு ஒரு சிறிய கரண்டிப் பிரமாணம் ருப்பின மாவை யெடுத்து ஒருவாழையிலையின் மீது வடைதட்டி மத்தியில் வந்தனஞ்செய்து ஒரு அகலப் பாத்திரத் தில் 4-பலம் நெய்விட்டு அந்தப் பாத்திரம் எத்தனை வடைகளைப் பிடிக் குமோ அத்தனைப்போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு வெளியில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது இதை உடனே புசிக்கலாம்.

புளித்த உளுந்துவடை

ஒருசேர் உளுந்தை உரலில்குத்தி உமிபோக்கி ஒருபானையில் போட்டு நிறைய ஜலம்விட்டு ஒருநாளும் ஒரு இராத்திரி முழுதும் ஊற வைத்து மறுநாள் காலமே கல்லுரலில் மெதுவாகப் பருப்பு ஊறிய ஜலத்தைவிட்டு ருப்பிப் போதுமான உப்பும் உடைத்த மிளகும் சீரக மும் கலந்து முன்சொல்லிய பிரகாரம் வடைதட்டி நெய்யில் வேகவைக் கவும் இது மிகுந்தவுருசி யுள்ளதாயிருக்கும்.

தித்திப்பூ வுளுந்துவடை

ஒருசேர் வுளுந்தைகுத்தி வுமிபோக்கி மேற்சொல்லியபடி ஊற வைத்து ருப்பி 20-வாழைப்பழத்தை யுரித்துப்போட்டு ருப்பின மாவு டன் கலந்து பிசைந்து பின்பு வடைதட்டி ரந்தனஞ் செய்து நெருப் பிலே வைக்கவேண்டியது.

உளுத்தம்பருப்பு வடை

ஒருசேர் வுளுத்தமாவும் கொஞ்சம் அரிசிமாவும் சேர்த்துத் தண் ணீர் வார்த்துக் கலந்து வொரு இராத்திரிமுழுதும் வைத்து மறுநாள் காலமே வொருசேர் கடலைப்பருப்பை வுமிபோக்கி. அதைச் சலத்தில் வேகவைத்து அந்த அளவுக்கு வெல்லம் அல்லது சருக்கரைப்போ ட்டு அரைத்து இரண்டு ரூபாயெடை ஏலரிசியைப் பொடியாக்கி எல்லா

வற்றையும் கையினாற் பிசைந்து வடைதட்டி ஒரு அகலபாத்திரத்தில் வொருசேர் நெய்விட்டு நன்றாய்க் காய்ந்தபின்பு அந்தப் பாத்திரம் எத்தனை பிடிக்குமோ அத்தனை வடைகளைத் தட்டிப்போட்டு நன்றாக வெந்தபின்பு எடுத்துக்கொள்ளவும்.

தோசை

அரைபக்காச்சேர் வுளுத்தம் மாவெடுத்து வொருசேர் அரிசிமாவுடன் சேர்த்து இரண்டையும் வொன்றரைசேர் ஜலத்தில் போட்டுக் கலந்து வொருநாள் முழுவதும் வொவ்வொரு சமயத்தில் இரண்டுநாள் வரையிலும் புளிக்கவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் மிளகு சீரகமும் பொடி செய்து கரைத்த மாவுடன் சேர்த்து வட்டமாகிய இரும்பு தோசைக் கல்லின்மீது விருத்தமாகவார்த்து நன்றாய் வெந்தவுடன் எடுக்கவேண்டியது தோசைக்கல் காந்திப்போகாதிருக்கும்படியாகவும் சுட்டகல்லின் மீது மறுபடியும் வார்க்கப்படும் தோசை வொட்டிக்கொள்ளாதிருக்கும் படியாகவும் அப்போதைக்கப்போது கொஞ்சம் நெய் அல்லது யெண்ணெய் தடவிக்கொண்டு வரவேண்டியது.

அதற்கு அனுமானம் இரண்டு ரூபாயெடை வுளுத்தம்பருப்பை நெய்யில் வறுத்து மிளகாய் பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை கொஞ்சம் சேர்த்து அரைத்துப் பட்சணை செய்யும்போது தோசையுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவும் இதைப்போலவே சருக்கரையும் யுபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உளுந்துண்டை

ஒருசேர் உளுத்தமாவும் அரைசேர் சருக்கரையுங் கலந்து பிசைந்து உண்டைசெய்து வொரு அகலச்சட்டியில் 8-பலம் நெய்வார்த்துக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும்போது மேற்படி உண்டைகளை அதிற்போட்டு வெந்தவுடனே யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்பலகாரத்தை நாற்பதுநாள் அதிகாலமே புசித்தால் தேகத்திற்கு அதிகபலமுண்டாகும்.

உளுந்து இட்டிலி

ஒருசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் வொருசேர் ஜலத்திற் கலந்து வொருநாள் அல்லது இரண்டுநாள் புளிக்கிறவரையில் வைத்துக் கொஞ்சம் சுக்குப்பொடி மிளகு சீரகமும்போட்டு வேண்டுமானால் ¼-சேர் கடலைப்பருப்பையுஞ் சேர்த்து வுண்டை செய்து அவ்

வுண்டை கொள்ளும்படியான ஒரு குண்டுசட்டியில் அரைச்சட்டி யளவு ஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல் வைத்து வேறொரு சட்டியைக் கவிழ்த்துமூடி வேகவைக்கவேண்டியது ஜலத்தில் ஆவியால் வெந்த இட்டிளியை யெடுத்துச் சருக்கரை அல்லது இனிப்புள்ளவைகளைச் சேர்த்துப் புசிக்கலாம்.

முறுக்கு

ஒருசேர்வுளுந்தை வறுத்துக் குத்தி உமிபோக்கி மாவாக்கி அவ்வளவுக்கு அரிசிமாவைக் கலந்து தோல்போக்கிச் சுத்திசெய்து கொஞ்சம் யெள்ளும் பெருங்காயமும் உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர்விட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்துகொண்டு ஒருவஸ்திரத்தைத் தாழ விரித்துப்போட்டு அதின் மீது முறுக்கிவிட்டுப் பத்துநாழிகைவரையில் ஆறவைத்துப் பிசைந்த மாவை முறுக்காகவும் மற்ற எவ்வித உருவங்களாகவும் சுட்டாலும் சுடலாம்.

தித்திப்பு வடை

ஒருசேர் உளுத்தமாவும் ஒருசேர் சருக்கரையும் ஒருசேர் சலத்தில் குழம்பாகக் கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போதுமான பசுநெய்விட்டுக் காய்ந்தபின்பு அதில் மாவை வார்க்கவேண்டியது அது அடையாகவாகும் ஐந்துநிமிஷம் வெந்தபின்பு எடுத்து மத்தியான போசனத்திற்கு வழங்கிக்கொள்ளலாம்.

கடலைரோட்டி

ஒருசேர் கடலை அல்லது துவரம்பருப்பை மாவாக்கிக் கொஞ்சம் சலமும் உப்புஞ்சேர்த்துக் கலந்து ரொட்டிசெய்து இரும்புதோசைக்கல்லில் சுடவேண்டியது இதற்கு ஏதாவது அனுபானம் வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது.

கடலைத்துவையல்

சுத்திசெய்து ஒருசேர் கடலையை இரண்டுசேர் சலத்தில் வேகவைத்து ஜலத்தை இறுத்திவிட்டு அப்பருப்பில் கொஞ்சம் சருக்கரைச் சேர்த்து நெகிழ அரைத்து உண்டைகள் செய்து மற்றொரு பாண்டத்தில் உளுத்தமாவும் அரிசிமாவும் சரியாகப்போட்டுக் கரைத்து அந்த உண்டைகளை இதில் தோய்த்தெடுத்து அகலசட்டியில் நெய்விட்டு வேகவைத் தெடுத்துக்கொள்ளவும்.

கடலைமாவு தித்திப்பூ உண்டை

ஒருசேர் கடலையை வறுத்துத் தோலைப்போக்கி மாவாக்கி ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தை அடுப்பிலேற்றிப் போதுமான நெய்விட்டு அந்தமாவை அதிற்போட்டு பாதிவெந்தவுடனே எடுத்துச் சருக்கரையும் சீரகத்தூளும் சரியெடையாக அதிற்போட்டு உண்டையாகச் செய்யவேண்டும். இதை மத்தியான போசனத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளவும்.

வேறுருவிதம்

ஒருசேர் கடலையை மாவாக்கி ஜலத்தில் கரைத்து ஒருநாள் முழுதும் வைத்திருந்து சின்னக்குடுவையில் நிறைப்பி இரும்பு அல்லது பித்தளையினால் செய்த பாணுவில் போதுமான நெய்விட்டு பாவுவார்த் திருக்கிற குடுவையின்கீழே மூன்று துவாரஞ்செய்து நெய்யில் துளி துளியாகவிட்டு அவைகள் நன்றாய் வெந்தவுடனே காண்டியினால் எடுத்துப் பரிசுத்த பாத்திரத்தில் வைத்து அத்துடன் போதுமான அழுக்கெடுத்த சருக்கரை சேர்த்து உண்டையாகச் செய்யவேண்டியது.

மகிழம்பூ பணிகாரம்

அரைசேர் கடலைமாவும் அவ்வளவு அரிசிமாவுஞ் சேர்த்துப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து ஒரு மொத்தையாக்கி மகழம்பூ அச்சிற்போட்டு ஒரு வஸ்திரத்தின்பேரில் பிழிந்து ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஆறவைத்துப் பின்பு நெய்யில் வறுத்து அதன்மேல் வெள்ளைச் சருக்கரை போடவேண்டியது.

சாதாப்பணிகாரம்

ஒருசேர் கடலையை வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கிச் சன்ன மாவாக்கி அதில் பாதிமாவில் சருக்கரை ஏலரிசிப்பொடியுஞ் சேர்த்துக் கோதும்பை மாவினுலாவது நெய்யினுலாவது செய்த பணிகாரத்தோடு சேர்க்கவேண்டியது. மற்றமாவைப் பதனப்படுத்தவும்.

பூபணிகாரம்

அரைசேர் கடலையை ஜலத்தில் ஊறவைத்துத் தோலையுரித்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு நன்றாக அரைத்து ஒருபாணுவில் போதுமான நெய்விட்டு பூதட்டினால் சட்டியில் துளிகளாக விழும்படி கையால் சுத்திவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பெரிய பணிகாரம்

ஒருசேர் கடலேயை உமிபோக்கி ஜலத்தில் வேகவைத்து அதனு டன் சருக்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்து நன்ருக அரைத்துக் கொஞ் சம் ஏலரிசிப்பொடி சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைசெய்து கொஞ்சம் கோதுமைமாவில் புரட்டி ரொட்டிபோலச் செய்து இரும்பு தோசைக் கல்லின்மீது சுடவேண்டியது. இதை உருக்குவெண்ணெய் பசும்பால் அல்லது வெள்ளரிக்காயுடன் சாப்பிட சீரணமாகும்.

பச்சைப்பயறு பணிகாரம்

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றைக் குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் வேக வைத்துப் பின்பு போதுமான வெல்லஞ் சேர்த்து அரைத்துக் கொஞ் சம் கருப்பூரமும் ஏலரிசிப்பொடியும் சேர்க்கவும். இதைக் கோதுமை ரொட்டியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

பச்சைப்பயற்றினுல்செய்த பணிகாரம்

ஆய்ந்தெடுத்த பச்சைப்பயற்றை வேகவைத்துப் போதுமான சருக்கரையும் ஏலரிசிப்பொடியுஞ் சேர்த்து அரைத்து அதற்குச் சம மாக அரிசிமாவும் உளுத்தமாவுஞ் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகப் பிசைந்து அடையாகத் தட்டிப் பின்பு ஒவ்வொன்ருக நெய்யில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

பச்சைப் பயற்றுண்டை

¼-சேர் பச்சைப்பயற்றை ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் போதுமான உப்பும் சீரகமும் சேர்த்து அரைத்துப் பாணுவில் நெய்விட்டுக் காயும் போது அநேக துவாரங்களையுடைய சதுரத்தட்டைக் கரண்டியில்வைத் துத் தேய்த்தால் உண்டைகளாகவிழும் வெந்தபின் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

வேறேருவிதம்

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றைக்குத்தி உமிபோக்கி மாவாக்கிப் போது மான சருக்கரையும் ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி லவங்கம் ஒவ்வொரு ரூபாயெடை பொடிசெய்து சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைசெய்து அரைசேர் நெய்யில் வேகவைக்கவும்.

பச்சைப்பயறு பணிகாரம்

அரைசேர் பச்சைப்பயற்றைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் ஊற வைத்துக் கொஞ்சம் இஞ்சி சீரகஞ் சேர்த்து அரைத்தெடுத்து ஒரு

அடையாக்கி இரும்புத்தட்டின்மீது வேகும்போது கொஞ்சம் நெய் வார்க்கவேண்டியது.

* பலவகைப்பருப்புச்சேர்ந்த ஆம்பில்வடை

பச்சைப்பயறு கடலே உளுந்து துவரை இவைகளில் ஒவ்வொரு வகையில் $\frac{1}{4}$-சேர் எடுத்துத் தோல்போக்கி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஊறவைத்து அரைத்து வடைகளாகத்தட்டி மத்தியில் துவாரஞ்செய்து ஒரு பாணுவில் போதுமான நெய்விட்டு வேகவைத்து அவைகளை யெடுத்துத் தயிரில்போட்டு அதிற்கொஞ்சம் உப்பும் மஞ்சட்பொடியும் வறுத்தகடுகும்சேர்த்து $1\frac{1}{4}$-நாழிகை வரையில் வைத்திருந்து பின்பு பக்ஷணே செய்யவேண்டியது.

துவரை உண்டை

ஒருசேர் துவரையைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் வேகவைத்துப் போதுமான வெல்லம் அல்லது சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலமும் போட்டு நன்ருயரைத்து உண்டை செய்து கோதுமை மாவுக்குள் அடைத்து மூடிச் சுடவேண்டியது.

துவரைத் தோவையல்

ஒருசேர் துவரையை உமிபோக்கிப் போதுமான ஜலத்தில் வேகவைத்து அவ்வளவு சருக்கரை அல்லது வெல்லத்தைச் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைகள் செய்து மற்ருெரு பாண்டத்தில் உளுத்தமாவும் அரிசிமாவும் சேர்த்துக்கரைத்து அந்த உண்டைகளை அதில் தோய்த்து நெய்யில் சுட்டெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

துவரம்பருப்புச்சேர்ந்த உண்டை

அரைசேர் துவரையை வறுத்துத் தோல்போக்கி மாவாக்கிப் போதுமான சருக்கரையும் கொஞ்சம் நெய்விட்டுப் பிசைந்து உண்டைகளாகச் செய்துகொள்ளவேண்டியது.

எருக்கங்காய்க் கோழுக்கட்டை

ஒருசேர் அல்லது இரண்டுசேர் வெள்ளை அரிசியை ஊறவைத்து இடித்து தெள்ளியெடுத்தமாவில் கொஞ்சம் வெந்நீர்விட்டு பிசைந்து அடையாகத்தட்டி தோல்போக்கிய ஒருசேர் துவரையை வேகவைத்து அதனுடன் போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரைத்து அடைகளின்

* இதை ஆமைவடை யென்றும் வழங்குவார்கள்.

மத்தியில்வைத்து மடித்து இவைகள் கொள்ளும்படியான ஒரு குண்டு சட்டியில் அரைச்சட்டியளவு ஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தால் கட்டி அதன்மேல் வைத்து வேறொருசட்டியைக் கவிழ்த்துமூடி நன்றாக வேக வைக்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு ரோட்டி

துவரையை உமிபோக்கி இரண்டு சிறியகரண்டியளவு அரிசியைச் சேர்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்துக் கல்லுரலில் றுப்பி ரொட்டிதட்டி விர்த்தமாயிருக்கிற இரும்புத்தட்டின்மேல் வேகவைத்து வேகும்போது கால்சேர் நெய்யை அதன்மேல் வார்க்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு தித்தீப்பு உண்டை

ஒருசேர் துவரையை வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கி ஒருபானையில் போதுமான வெல்லமும் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக் காயவைத்துக் கம்பிப் பாகுசெய்து வறுத்தபருப்பை அதிற்போட்டு உண்டைதிரட்டி வேண் டியபோது பட்சணசெய்ய வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

துவரை ரோட்டி

கால்சேர் துவரையை உமிபோக்கி ஜலம்விட்டு ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்துயெடுத்து ஒருதேங்காயையுடைத்து ஓடுபோக்கி அப்பருப் புடன் சேர்த்து றுப்பி உண்டைகள்செய்து ஒருசட்டியில் கொஞ்சம் நெய்வார்த்து நன்றாக வேகவைக்கவேண்டும். இதை இராபோசனத்திற் குபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

எருக்கங்காய்க் கோழுக்கட்டை

ஊறவைத்து இடித்த அரைசேர் அரிசிமாவெடுத்துக் கொஞ்சம் வெந்நீர் விட்டுப்பிசைந்து மூன்று அங்குலநிகளமாக அடைதட்டி அரைச்சேர் துவரம்பருப்பை ஜலத்தில் வேகவைத்து அதனுடன் போதுமான வெல்லம்சேர்த்து அரைத்து அடியில்வைத்து மடித்துப் பாதிஜலம்விட்ட ஒரு பானையினுடைய வாயில்கட்டிய வஸ்திரத்தின் மீதுவைத்து வேறொரு சட்டியால்மூடி ஒருமணிநேரம் வேகவைத்து யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

குழவுண்டை

ஊறப்போட்டு இடித்த அரைச்சேர் அரிசிமாவெடுத்து மேல்வித ரித்தபிரகாரம் சித்தப்படுத்தி மேல்சொல்லியபடி துவரம்பருப்பைப் பூரணமாக மத்தியில் வைத்து மடித்துவைக்கவேண்டும்.

அரிசிமாப் பணிகாரம்

ஆறுபலம் வெல்லம் அல்லது சருக்கரையை அகலவாயுள்ள ஒரு சட்டியில் அரிக்கால்சேர் ஜலம்விட்டு மெழுகு பதமாகிறவரையில் காச்சி அப்பால் ஒருசேர் அரிசிமாவைப் போட்டுக்கிண்டி இலையின்மேல் அடைகள் தட்டி நெய்யில் சுட்டெடுக்கவேண்டும்.

இஞ்சிப் பணிகாரம்

ஆறுபலம் சருக்கரையை ஜலத்திற்போட்டுக் காய்ச்சி இரண்டு பலம் இஞ்சியைத் தோல்சீவிக் கரணைகரணையாய் கத்தரிச்சி காய்ந்து கொண்டிருக்கிற சருக்கரையிற்போட்டு அதனுடன் சுத்திப்படுத்திய ஒருசேர் அரிசிமாவும் போட்டு நன்றாகக்கிள்ளி அதை ஐந்தங்குல விருத்தமாக அடைகள்தட்டி நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது. இதைச் சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பூசணிக்காய் பணிகாரம்

ஆறுபலம் வெல்லத்தைச் சலத்தில் காயவைத்து இறுகி அடை செய்யப் பக்குவமாகும்போது சிவந்த ஒரு பூசணிக்காயில் கால்பங்கெடுத்து சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து ஒருசேர் சித்தப்படுத்திய அரிசிமாவில்போட்டு வெல்லப்பாவும் கொஞ்சம் நெய்யும்சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து அடைகளாகத்தட்டிப் போதுமான நெய்யில் வேகவைக்க வேண்டியது.

அரிசிமாவுண்டை

ஒருசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும்சேர்த்து ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து ஒருநாள்வரையிலும் வைத்து அடையாகத் தட்டி வேகவைத்த கடலையும் வெல்லமும் அந்த அடையில் வைத்துக்கரைத்த மாவில் தோய்த்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

வேறேருவிதம்

முக்கால்சேர் அரிசிமாவும் ¼-சேர் உளுத்தமாவும்போதுமானவெல்லத்துடன் சேர்த்து ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து அடைகளாகத் தட்டி அவைகளை நெய்யில் சுடவேண்டியது.

அரிசிமாவிற்செய்யுந் தோசை

அரைசேர் அரிசிமாவும் ¼-சேர் உளுத்தமாவும் எடுத்து ஜலம்விட்டுக் குழம்பாகக்கரைத்து இரண்டுநாள் அல்லது புளிக்கிறவரைக்கும் வைத்துப் பிற்பாடு போதுமான பெருங்காயம் சீரகம் மிளகு சுக்கும்

சேர்த்து இரும்புத்தட்டின்மீது சுடவேண்டியது சுட்டெடுக்குந்தோறும் அந்தத்தட்டுக்கு நெய்பூசவேண்டியது. இந்தத் தோசையை சுடுகையாயிருக்கும்போதே புசிக்கவேண்டியது.

எருக்கங்காய்க் கொழுக்கட்டை

ஒருசேர் அரிசிமாவும் போதுமான உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து முட்டைபோலே நீண்ட விருத்தமாக அடைதட்டி துவரையும் வெல்லமும் பாகுபிடித்துப் பூரணத்தை மத்தியில் வைத்து மடித்து ஒரு அகலவாயுள்ள பானையில் பாதிஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தாற்கட்டி அதன்மேல் வேகவைக்கவேண்டியது.

அரிசிமாவினுல்செய்யும் பூரணவுண்டை

ஒருசேர் அரிசிமாவெடுத்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு வெந்நீர் விட்டுப்பிசைந்து உண்டைகளாக்கிப் பருப்பை வறுத்துத் தூளாக்கி அதன்மத்தியில் வைத்து மடித்து ஒருபானையில் பாதி ஜலம்விட்டு வாய்க்கு ஏடுகட்டி அதன்மேல் வேகவைக்கவேண்டியது.

வேருருவிதம்

அரைச்சேர் அரிசிமாவும், கால்சேர் உளுத்தமாவும், அரிக்காசேர் பச்சைப்பயறுமாவும் போதுமான உப்புஞ் சேர்த்து வெந்நீர் விட்டுப் பிசைந்து அகல அடைகளாகத் தட்டி மத்தில் வறுத்த கடலைமாவும் ஏலப்பொடியும் வைத்து மடித்து வேகவைக்கவேண்டியது. இதை வெண்ணெய் அல்லது நெய்யுடனேயாவது சாப்பிடவும்.

நெய்யும் அரிசிமாவும் சேர்த்துச்செய்யப்பட்ட அடைகள்

அரைச்சேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் தண்ணீர் விட்டுக் குழம்பாகக் கரைத்து வொருநாள் வரைக்கும் வைத்துப் பின்பு வொருசேர் வெல்லத்தை சேர்த்து அதை அகண்ட பாத்திரத்தில் போதுமான நெய்விட்டுக் காய்ந்தபின்பு அதில் வார்த்து நன்ருக வெந்த பின்பு எடுத்துக்கொள்ளவும். இதை அப்போதைக் கப்போது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய்யும் அரிசிமாவும் சேர்த்து செய்யப்பட்ட புளித்த பணிகாரம்

அரைசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் ஜலத்திற் கரைத்து இரண்டுநாள் அல்லது புளிக்கிறவரையில் வைத்துப் போதுமான உப்பும் கொஞ்சம் சீரகமும் மிளகுபொடியுஞ் சேர்த்து நெய்யில் வார்த்துச் சுடவேண்டியது.

வெண்ணெய்ப்பணிகாரம்

அரைசேர் ஈர அரிசிமாவில் சரியெடை வெண்ணெயைச் சேர்த்துச் சின்ன அடைகளாகத் தட்டி நெய்யில் நன்ருக வேகவைக்க வேண்டியது.

அரிசிமாப்பணிகாரம்

அரைசேர் அரிசிமாவில் வெல்லத்தைக் கரைத்துவிட்டுப் பிசைந்து உருண்ட அடைகளாகத் தட்டி நெய்யில் வேகவைத்துச் சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

கோதுமைமாவு அடை

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யை அல்லது மாவைப் பாலிலாவது வெந்நீரிலாவது ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து நன்ருக குத்தி ஒரு சிறிய கரண்டி யவ்வளவுபங்கிட்டு உண்டைசெய்து ஒரு பலகையின்மேல் உலர்ந்த அரிசிமாவைப்போட்டு அதின்மேல்வைத்து அப்பளக்கொழுவியால் அடைகளாக்கி ஒருசேர் வறுத்த கடலைமாவில் தகுமான வெள்ளைச் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியுங் கலந்து ஒவ்வொரு அடைக்கு ஒருசிறியகரண்டிக் கடலைமாவை மத்தியில் வைத்து மடித்து $1\frac{3}{4}$- நாழிகை ஆறவைத்தபின்பு நெய்யில் சுடவேண்டும். இதை 15-நாள்வரைக்கும் வைத்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வேறொருவிதம்

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைப் பாலிலாவது ஜலத்திலாவது ஊற வைத்து இடித்தெடுத்த மாவை வுண்டையாக்கி ஒருபலகைமீது உலர்ந்த மாவைப்போட்டு அதன்மேல்வைத்து அப்பளக்கொழுவியால் அடைகளாக்கிக் கொப்பரைத் தேங்காயைப் பொடியாக அரிந்ததில் அரைசேரும் கசகசாவில் அரைசேரும் எடுத்து ஒன்ருகவறுத் தொருரூபாயெடை ஏலஞ்சேர்த் திவைகளைப் பொடியாக அரைத்துச் சமமாகச் சருக்கரைசேர்த்து அவ்வடையின் மத்தியில் வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

வேறொருவிதம்

கோதுமை நொய்யை மேல்விதித்தவிதமாக அடைகள்தட்டி அரைசேர் வறுத்த பச்சைப்பயறுமாவும் தகுமான சருக்கரையும் ஏலப்பொடியுங் கலக்கி அடையில் வைத்து நெய்யில் வேகவைக்க வேண்டும்.

கோதுமைவுண்டைகள்

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யை எட்டுப்பலம் நெய்யில் வேகவைத்து தகுமான சருக்கரையும் ஏலப்பொடியும் போட்டு உண்டைகளாகப் பிடிக்கவேண்டும்.

கோதுமை அடை

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைக் கொஞ்சம் பால்விட்டுப் பிசைந்து அடைகளாகத் தட்டி ஒருசேர் கசகசாவை வறுத்த மாவாக்கிக் கொஞ்சம் சருக்கரைகலக்கி இந்தப்பூரணத்தை அடையில் வைத்து மடித்துப் பலகையின்மீதில் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத்தூவி அதன்மேல் மேற்படி மடிப்பை வைத்துப் பொருந்தத்தட்டி நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டும்.

கோதுமைமாவினால் செய்தபணிகாரம்

அரைசேர் கோதுமைநொய்யில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பிசரி அடைகள் உண்டாக்கி சருக்கரையைவைத்து மடித்துமூடி உண்டைகளாக்கி நெய்யில் வேகவைக்கவும்.

போளி

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் கொஞ்சம் உப்புஞ்ஜலமும் விட்டுப் பிசைந்து ஒவ்வொரு சிறிய கரண்டிப்பிரமாணம் எடுத்து உண்டை செய்து வறுத்த கடலைமாவை மத்தியில்வைத்து மற்றொரு பலகையை அதன்மேல்வைத்து அழுத்தி அடையாக்கி இரும்புத் தட்டின்மீது சுட்டு நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் தோய்த்துப் பட்சணை பண்ணவும் பால்வெள்ளரிக்காய் சேர்த்துக்கொண்டால் இந்தப் போளி சீரணமாகும்.

அடுக்குப்பணிகாரம்

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யை மோரில் ஊறவைத்து ஒவ்வொரு சிறிய கரண்டிப்பிரமாணமெடுத்து பலகையின்மீதுவைத்து அப்பளக் கொழுவினால் அடைதட்டி வெண்ணெய்பூசி ஏழு அடைகளை ஓருடுக்காக அடுக்கி நெய்யில் வேகவைத்து வெள்ளைச்சருக்கரையைக் கூட்டி உடனே புசிக்கவேண்டியது. பித்தம்போம்.

பச்சைப்பயறும் கோதுமைநொய்யும் சேர்ந்த பணிகாரம்

அரைசேர் பச்சைப்பயறுமாவும் கால்சேர் கோதுமை நொய்யும் சேர்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் பிசைந்து தகா அச்சில் நிறைப்பி

சட்டியில் நெய்விட்டுக்கொண் டிருக்கும்போது பிழிந்து வெந்தவுடன் எடுத்து வெள்ளைச்சருக்கரையாவது கற்கண்டாவது பொடிசெய்து அதன்மேல் தூவவேண்டியது. வாயுவுசெய்யும்.

கோதுமைநோய் கஜ்ருக்காய்

ஒருசேர்கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர் பசும்பாலில் சேர்த்து இடித்து அநேகவுண்டைகளாக்கி அப்பளக்கொழுவினுல்மிகவும் சன்ன அடைகளாக்கி மத்தியில் சருக்கரைவைத்து மடித்து உப்பிருக்கிறவரை யில் நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது.

கோதுமைமண்டிகை அடை

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர்பாலில் இரண்டரை நாழிகை ஊறவைத்து இடித்து இதில் ஒவ்வொரு ரூபாயெடை மா வெடுத்து மெல்லீசு அப்பளங்களாகச் செய்து ஒருபெரிய புதுப்பானை யைக் கழுத்தைத் தட்டிப்போட்டு அடுப்பின்மீது தலைகீழாகக் கவிழ்த்து வைத்து அதன்மேல் இந்த அடைகளைப்போட்டு வெந்தவுடன் யெடு த்து மூடிவைக்கவேண்டியது. வாயுவுண்டாம்.

கோதுமைநோய் சுருளை

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர் பாலில் ஐந்து நாழிகை ஊறவைத்து இடித்து ஒவ்வொரு ரூபாயெடை மாவெடுத்து பலகை யின்மீது வைத்து அப்பளக்கொழுவினுல் அடைசெய்து ஜலத்தில் வேக வைத்துப் பாலுஞ் சருக்கரையுஞ் சேர்த்துப் புசிக்கவேண்டியது.

கோதுமைரொட்டி

ஒருசேர் மெல்லீசுமாவை வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து ரொட்டி செய்து இரும்புத்தட்டின்மீது வேகவைத்து நெய்யுஞ் சருக்கரையுஞ் சேர்த்துப் புசிக்கவேண்டியது.

வேறுருவிதம்

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் போதுமான உப்பும் ஜலமும் விட்டுப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி மெல்லீசாய் அடைதட்டி இரும்புத்தட்டின் மேல் வேகவைத்து மாம்பழரசம் அல்லது சருக்கரை சேர்த்துப் பட் சணை செய்யவேண்டியது.

வேறுருவிதம்

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் ஜலமாவது பாலாவது விட்டுப் பிசை ந்து ஒவ்வொரு கிச்சிலிக்காய் அளவெடுத்து அடைதட்டி வேகவைக்க

வேண்டியது. வழிப்பிரயாணத்தில் எரிகரும்பு பதார்த்தங்கள் அகப்படாவிட்டால் முட்டைத்தாளின்மேல் 6-அல்லது 7-அடைகள் நெய்யில் சுட்டுக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைநோய் ரோட்டி

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யை ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து நான்கு ரொட்டிகளாக்கிப் போதுமான நெய்யில் சுட்டெடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

கஜ்ருக்காய்

ஒருசேர் எள்ளைக்குத்திச் சுத்திசெய்து முப்பதுநிமிஷம் ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் பின்பு அதையொரு பலகையின்மேல் ஆறவைத்துப் போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரிசிமா அடையின் மத்தியில்வைத்து மடித்து நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்

சுத்தப்படுத்திய அரைசேர் எள்ளைவறுத்து அரைத்துக் கால்சேர் வெல்லம் சேர்த்துப் பிசைந்து அரிசிமாவடையில் வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

தித்திப்பு எள்ளுண்டை

ஒருசேர் எள்ளை வறுத்துக்கொண்டு அதற்குப் போதுமான வெல்லமெடுத்து ஜலத்தில் போட்டு அடுப்பிலேற்றிப் பாகுபதமாக வரும்போது எள்ளைப் போட்டுக் கிண்டி உண்டைகள் பிடித்துக் கொஞ்சநேரம் ஆறவைக்கவேண்டியது. சூடுண்டாம்.

எள்ளும் கோதுமைமாவுஞ்சேர்ந்த பணிகாரம்

ஒருசேர் கோதுமைமாவை வெந்நீர் விட்டுப் பிசைந்து அடை தட்டிச் சுத்தப்படுத்திய எள்ளும் வெல்லமும் மத்தியில் வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

எள்ளும் அரிசிமாவுஞ்சேர்ந்த கொழுக்கட்டை

எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு அரிசிமாவில் வெந்நீர் விட்டுப் பிசைந்து அடைகள் தட்டி அதற்குப்போதுமான எள்ளும் வெல்லமும் சேர்த்து மத்தியில்வைத்து மடித்து அதுகள் கொள்ளும்படியான ஒரு குண்டுசட்டியில் அரைச்சட்டியளவு ஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தால் கட்டி அதன்மேல் வேகவைத் தெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. மந்தமுண்டாம்.

எள்ளும் அரிசிமாவுஞ் சேர்ந்த சுவையல்

எள்ளை வறுத்து இடித்துப் போதுமான வெல்லஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி உளுத்தமாவும் அரிசிமாவுங் கரைத்து அதில் தோய்த்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

கோதுமைமாவும் எள்ளுஞ்சேர்ந்த கஜ்ருக்காய்

கோதுமைமாவை பிசைந்து அடைகளாக்கி எள்ளும் வெல்லமும் கலந்து மத்தியில்வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

எள்ளும் வெல்லமுஞ் சேர்ந்த உண்டைகள்

ஒருசேர் அரிசிமாவை வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து அடைகள் தட்டிக் கால்சேர் கடலையை வேகவைத்து மத்தியில்வைத்து அடித்துப் பாதி ஜலம்விட்ட குண்டுசட்டியின் வாயை வஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல் வைத்து மற்றொரு சட்டியைக் கவிழ்த்துமூடி வேகவைக்கவேண்டியது.

கடலையும் அரிசிமாவுஞ் சேர்ந்த கொழுக்கட்டை

அரைசேர் வேகவைத்த கடலையையெடுத்து ஒருசேர் அரிசிமாவில் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி ஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்துப் பிற்பாடு அதை ஒருபானையில் பாதிஜலம்விட்டு வாயில் துணிகட்டி மேலேவைத்து மூடி வேவித்துப் பின்பு தரையில் வைக்கோலைத் தெளித்து அதன்மேல் ஒரு துப்பட்டியைப் பரப்பி உண்டைகளை ஆற வைக்கவேண்டியது.

கடலைச்சுவையல்

ஒருசேர்க் கடலையைக் குத்தி உமிபோக்கி ஒருசேர் ஜலத்தில் போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு ஒருசேர் வெல்லம் கலந்து அரைத்து அடைகள் தட்டி கரைத்த அரிசிமாவில்தோய்த்து நெய்யில் சுட்டு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. மலம்போம்.

கடலையுங் கோதுமைமாவுஞ் சேர்ந்த பலகாரம்

மேல்விரித்தபிரகாரம் கடலையையும் வெல்லத்தையும் அரைத்து அதைக் கோதுமைமாவிற்செய்த அடையில் வைத்து மடித்து மேல் விவரித்தபிரகாரம் சுட்டு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வேறொருவிதம்

அரைசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவே கடலைமாவும் சேர்த்து ஜலந் தெளித்துப் பிசைந்து அதிற் கொஞ்சம் உப்பும் சீரகமும் உடைத்த

மிளகும் போட்டு ஒருநாள்பரியந்தம் புளிக்கவைத்துப் பின்பு அடைகள் தட்டி ஒரு இரும்புத்தகட்டின்மேல் கொஞ்சம் நெய்விடச் சுட்டு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பச்சைப்பயறும் அரிசிமாவுஞ் சேர்ந்த ரொட்டி

அரைசேர் அரிசிமாவை அரைத்து ஒருகரண்டி உப்புப்போட்டு ரொட்டிதட்டி ஒரு வெண்கலப் பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நெய்விட்டுச் சுட்டு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பூரிபலகாரம்

2-படி கோதுமை நொய்யை இராத்திரிக்கே தகுந்த நீரில் பிசரி வைத்து உதயத்திலெடுத்து அகலக் கல்லின்மேலரைத்து இரும்புப் பூணுலக்கையால் இடித்து உருட்டி மறுபடியும் இடித்து இப்படிப் பல முறைசெய்து அப்பளப்பலகையின்மேல் அதில் கொஞ்சம் மாவைத்து அப்பளக்குழவியால் அப்பளம்போல் அகலமாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு அவற்றுள் சிலவற்றை நெய்யில் பொரித்து உரலில் போட்டு இடித்து மாவாக்கி அந்தமாவைத் தெள்ளிப் பருமனுயுள்ள துகளை எடுத்து மறுபடியும் இடித்து மாவாக்கிக்கொண்டு அம்மாவையும் 1-படி சருக்கரையையும் கல்மணல் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தி இளவறலாக வறுத்த ¼-படி கசகசாவையும் மேல்தோல் போக்கி நறுக்கிய 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பும் 4-முடித் தேங்காய்த் திருகலையும் ஒன்றாகச்சேர்த்துக் கலக்கி அதில் தகுமானதை யெடுத்து மேலே அப்பளம்போலே செய்துவைத்திருப்பதின் நடுவில் வைத்து மடித்து அதன் ஓரத்தைச் சந்துவிடாமல் பிடித்துக் கூட்டிவிட்டு நெய்யில் திருப்பித் திருப்பிப் போட்டு வறலச்செய்தெடுத்து உபயோகஞ் செய்துக்கொள்க. மலம் உதையும்.

கர்ச்சூரப்பலகாரம்

மாவில்லாமல் உடைத்து ஒண்ணேகால்படி கோதுமைநொய்யை ஒண்ணேகால்படி வெள்ளைச் சர்க்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சி அதில்கொட்டிப் பிசைந்து 3-பலம் உருகாத கெட்டிநெய்யும் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்துகொண்டு வட்டமாகப்பெரிய அடைதட்டி கல் மணல் இல்லாத 3-பலம் கசகசாவைக் கொஞ்சம் வறுத்து அந்த அடையின்மேல் தூவிப் பின்பு சூரியால் நால்விரல் சதுரமாகத் துண்டித்து நெய்யில் பொன்வறலாகப் பொரித்தெடுத்து உபயோகஞ்செய்துக்கொள்க. சூடுண்டாம்.

மற்றொருவகை

2-படிச் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சி அதில் 3-பலம் பன்னீரையும் 1-பலம் பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் சேர்த்துக்கிண்டி மேலேசொன்னபடி 1-படி கோதுமைநொய்யில் ஊற்றிப் பிசைந்து முன்போலவே பெரிய அடையாகத்தட்டி ஒரு ஏனத்தில் வைத்து முன்சொன்ன கசகசாவைப் பக்குவஞ்செய்து அவ்வடையின் மேல் தூவிக் கையினால் அழுத்திப் பிற்பாடு அதைத் துண்டங்கள் செய்து முன்னையபிரகாரம் நெய்யில் பொரித்துக்கொள்க.

தயிர்ப்பலகாரம்

ஆடையுடனே 5-படி கெட்டித்தயிரை ஒரு வெள்ளைக் குட்டையில் சேர்த்துக் கயிறுகொண்டு முடிப்பாகக்கட்டி மேலே தூக்கிவிட வேண்டும். தண்ணீர்முழுதும் வடிந்து கெட்டியாயிருக்கிற பக்குவத்தில் அதை எடுத்துக்கொண்டு அதிலே ¼-படிகோதுமை நொய்யையும் 3-பலம் வெண்ணெய் அல்லது நெய்யையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து சிறு பில்லைகளாகத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு 7-சேர் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சி வைத்து அப்பில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்தெடுத்து உடனே பாகில் விடவேண்டும். இப்படி எல்லாபில்லைகளையும் பொரித்துப் பாகிற்போட்டு 4-5-நாழிகை அதிலேயே ஆற வைத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

மற்றொருவகை

முன்சொன்ன பிரகாரமே அவ்வளவு தயிரைப் பக்குவஞ்செய்து அதனோடு அரைப்படிக் கோதுமை நொய்யையும் மேலேசொன்ன பரிமாணம் நெய் அல்லது வெண்ணையையும் தோல்போக்கிய 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அம்மியின்மேல் வைத்து நீர்விடாமல் நைய நசுக்கி அதையும் குங்குமப்பூ எடை-1, ஏலம் எடை-5 பொடிசெய்து இப்பொடியை சேர்த்துப் பிசைந்து முன்னையபடி பில்லைகள் தட்டி பின்பு 10-சேர் சீனிச்சருக்கரையையாவது கற்கண்டையாவது அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி 3-பலம் பன்னீர்வார்த்து பாகு பக்குவத்தில் இறக்கிக்கொண்டு மேற்படி பில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்து அந்தப் பாகில்விட்டு முன்சொன்ன நாழிகைவரையும் ஆறவைத்து எடுத்துப் புசிக்கவேண்டியது.

கோதுமைநொய்ப் பெரிய பலகாரம்

புடைத்தெடுத்த இரண்டுபடிக் கோதுமைநொய்யை இரண்டு படியை ஒருபடியாகச் சுண்டக்காய்ச்சிய பாலில் கொட்டி 5-அல்லது

7-சேர்க்க கெட்டியாயுள்ள நெய்யையாவது வெண்ணெயாவது அத னோடுசேர்த்து பின்பு 5-சேர் பொடிசெய்த கற்கண்டையும் தோல் போக்கி மெல்லியதாக அரிந்த 10-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் குப் பையில்லாமல் ஆய்ந்து ஒருதரம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்த 10-பலம் விரையில்லாத திராட்சிப்பழத்தையும் 4-பலம் பந்நீரில் 2-வராக னெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும்கொட்டி ஒன்றாகப் பிசைந்து ஒரு பெரிய அடையாகத்தட்டி ஈயம்பூசிய பெரிய செப்புத் தட்டில் வைத்து அதற்குத்தகுமான செப்பு மூடியால் மேலே மூடி உளுந்தம்பருப்பை நேர அரைத்து ஒருதுணியில் தடவி சீலைமண்செய் வதுபோல் அப்பாத்திரங்களின் கங்குகளை இறுகச்சுற்றி அதன் மேலும் இறுப்புமாவைத் தளமாகத்தடவிச் சிறிதுநேரம் நிழலில் ஆறவைத்து ஒருகூடை அடுப்புக்கரியை நிலத்தில் கொட்டி அதை நெருப்புமயமாக்கி அதன்மேல் மேற்படி பாத்திரத்தை வைத்து அழுத்தி அப்பாத்திர முழுமையும் அந்த தீயால்மூடி அரைமணி மூன்றுநிமிஷம் வரையும் அப்படி வைக்கவேண்டும். அதற்குள்ளே நெருப்பு நீருபூக்குந் தருணங்களில் ஒருபெரிய விசிறியினால் விசிற வேண்டும். அந்த மணியானபின்பு தீயை ஒதுக்கிப்பார்க்க பாத்திரத் தின் ஓரத்தினின்றும் ஆவிபுறப்படுமானால் தீயைவிட்டிறக்கி வெளியே வைத்து நன்றாய் ஆறினபின் மேல்மூடியைத்திறந்து மேற்படி பல காரத்தைத் துண்டுகளாக அறுத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்து உபயோ கப் படுத்திக்கொள்க. ஆவி புறப்படாவிடில் மறுபடியும் 5-நிமிஷம் தீயால்மூடி விசிறவேண்டும்.

பாலேட்டுப் பலகாரம்

மேலே சொல்லிய எல்லாவஸ்துக்களையும் அங்கே சொல்லியபடி சித்தப்படுத்தி அவற்றோடு அரைப்படி பசும்பாலேட்டைச் சேர்த்து முன்சொன்ன விதமாகவே எல்லாப் பக்குவஞ்செய்து இறக்கிவைத்துக் கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மஞ்சட்கருப் பலகாரம்

சுத்திசெய்த ஒருபடி கோதுமைநொய் எடுத்து அதனோடு 50-கோழிமுட்டையினது வெள்ளை அம்பிலியை நீக்கி மஞ்சட்கருவை யும் 4-சேர் சீனிகற்கண்டுத் தூளையும் மேல்தோல்போக்கித் தண் ணீர்விடாமல் அரைத்த 4-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் 5-பலம் வெண்ணெயையும் பொடிசெய்த ஒரு பலம் ஏலத்தையும் சேர்த்து 2-பலம் பந்நீரில் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதில்

விட்டுப் பிசைந்து பிசையும்போதே ¼-படிப் பாலாடையுங் கூடச் சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றுகக் கலக்கும்படி நன்றுய்ப் பிசைந்து சுயம் பூசிய அகலவாய்ச் செப்புப்பாத்திரத்தில் ஒரே அடையாகத் தட்டிப் போட்டு மூடியால்மூடி உளுந்தரைத்துத் துணியில்பூசி அருகுகளைச் சுற்றி அந்தச் சுற்றின்மேல் இருப்புமாவைக் கனக்கத்தடவி ஒரு சின்னகூடை அடுப்புக்கரியைத் தரையில் கொட்டித் தீப்பற்றவைத்து அத்தீயால் மேற்படி பாத்திரத்தைமூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு தீயைத் தள்ளிப்பார்க்க ஓரங்களில் நின்றும் ஆவி வருமாகில் இறக்கிவிடவேண்டும் இல்லாவிட்டால் சற்றுநேரம் அந்தத் தீயில்தானே வைத்திருந்து இறக்கி ஆறினபின்பு அதைத் திறந்து அவ்வடையைச் சூரிக்கத்தினுல் துண்டுகளாகச் செய்து மற்றொரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும். போகமுண்டாம்.

சப்பரிசிமஞ்சட் பலகாரம்

ஆய்ந்து புடைத்தெடுத்த சப்பரிசி மேலே சொல்லிய அளவு எடுத்து அதில் முன்சொன்ன அளவு முட்டை மஞ்சட்கருவும் மற்றும் வஸ்துக்களும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரே அடையாகத் தட்டி மேலது போலவே தீயிற்பக்குவப்படுத்தி யெடுத்து உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

வேறு

சோதுமை நொய்யும் சப்பரிசியும் சரிபங்காகக் கூட்டி ஒருபடி யெடுத்து முன்சொன்ன அளவு மஞ்சட்கருவையும் மற்றும் பொருள்களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரு அடையாகவே தட்டிப்போட்டு முன் போலவே பாத்திரத்தில் வைத்துத் தீயில் பக்குவஞ்செய்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பேணி பலகாரம்

ஒருபடி சுத்திசெய்த கோதுமைநொய் கொஞ்சம் முன்னநாள் இராத்திரிக்கே தகுமான பால்விட்டுக் கெட்டியாய்ப் பிசைந்து பத்திரப் படுத்திக்கொண்டு உதயத்தில் கொஞ்சம் அகலமாயுள்ள ஒரு தட்டைக் கருங்கல்லுக்கு நெய்பூசி அதில்வைத்து இருப்புப்பூணுலக்கைக்கொண்டு திடமான ஓர் ஆள் இடிக்கவேண்டும் அப்படி இடிக்கும்போதே சமீபத்தில் மற்றோராள் நின்றுகொண்டு அந்தத்திரளையைப் புரட்டிப் புரட்டி வைக்கவேண்டும் அவன் அப்படிச் செய்யும்போதெல்லாம் தன்கைக்

கும் அந்தக் கல்லுக்கும் நெய்தடவிக்கொண்டே புரட்டவேண்டும் இல்லாவிட்டால் அந்த நொய்மாவானது பூணிலும் கையிலும் கல்லிலும் ஒட்டிக்கொண்டு சேதமாய்விடும் இந்தப்பிரகாரம் ஒருமணிநேரம் இடித்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இப்படிச் செய்வதற்கு மூன்றுநாளைக்கு முன்னேதானே ஆழாக்கு பச்சரிசியைச் சுத்தநீரில் ஊறப்போடவேண்டும் ஊறப்போட்டநீரை க்ஷணத்திற்கு உஷ்ணம் அகற்றிவிட்டு வேறு புதியநீரை ஊத்திக்கொண்டு வரவேண்டும் இல்லாவிட்டால் அரிசி புளித்துப்போம் இந்தப்பிரகாரம் ஊறப்போட்ட அரிசியை கொஞ்சம் உரலிலிட்டுக்குத்தி ஒன்றிரண்டு சிறு.நொய்யுமில்லாமல் மாவாக்கி ஒரு அகலபாத்திரத்தில் போட்டு 1-பலம் மாவுக்கு 3-அல்லது, மூணரைபலம் வீதமாக வெண்ணெயையாவது சேர்த்து இரண்டு நாழிகைபரியந்தம் பிசைந்து வழித்தெடுத்து வேறே ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொள்க. மேலே சொல்லிய கோதுமைமாவில் நெல்லிக்காய்ப் பிரமாணமெடுத்து அப்பளப் பலகைக்கு நெய்பூசி அதன்மேல்வைத்து அப்பள மரக்குழவியால் அப்பளம்போல வட்டமாகச் செய்யாமல் ஈரவெண்காய்ப் புரைக்கனமாக மெல்லியதாயும் அகலவாயும் ஒருசாண் நீளத்தில் நீட்டி அதன் இருபுறத்திலும் நெய் சேர்த்து பச்சரிசிமாவை தடவி ஒவ்வொன்றாக ஒரு மூங்கிற்பத்தையில் சுற்றுமேல் சுற்றாக ஏழுக்குறையாமலும் பத்துக்கு அதிகப்படாமலும் சுற்றவேண்டும் இப்படி பத்து இருபது பத்தைகளுக்குச் சுற்றிவைத்துப் பின்பு ஒவ்வொன்றாக யெடுத்து ஒரு பெரிய நெல்லிக்காயளவு அறுத்து உருவி அப்பளப்பலகைமேல் வைத்து மரக்குழவியால் மறுபடியும் கொஞ்சம் அகலப்படுத்தி நெய்யில்விட்டு ஒருதரத்தில் மூன்று துண்டுகளுக்குமேல் பொரிக்கக்கூடாது பொரிக்கும்போது பொரிக்கும் பாத்திரத்திலுள்ள நெய்யை ஒரு கரண்டியினால் மொண்டுக்கொண்டு அம்பேணிபலகாரம் பொரிக்கிறவரைக்கும் மேலே விட்டுக்கொண்டேயிருந்து பொரிந்தபிற்பாடு எடுத்து வேறொரு ஏனத்தில்வைத்து வைத்தவுடனே மேலே சிறிது பன்னீரை ஊற்றிச் சீனிச்சருக்கரையை அல்லது சீனிக்கற்கண்டுத்தூளைப் போடவேண்டும் இப்படியே எல்லாத் துண்டுகளையும் பொரித்துப் பக்குவஞ்செய்து ஆறியபின் உபயோகஞ் செய்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புச் சேர்ந்த கோதுமைபலகாரம்

அரைப்படிக் கோதுமைநொய்யைத் தகுமான பசும்பால் விட்டுப் பிசரி ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து காற்படி வாதுமைப்பருப்பை

2-நிமிஷம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்துத் தோல்போக்கிப் பசும்பால் விட்டரைத்து இரண்டையும் ஒன்ருகச்சேர்த்து அதில் 6-பலம் நெய் யையும் உழக்கு பாலாடையையும் முக்கால்வீசைச் சீனிச்சருக்கரை யைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபதமாய் இருகிவரும்போது அப் பாகையும் 4-பலம் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும் 2-பலம் பந்நீரையும் சேர்த்து நன்ருய்ப்பிசைந்து ஈயம்பூசிய அகலச் செப்புத் தட்டில் ஓரே அடையாகத்தட்டிப் போட்டுக் கலாயப்பூசிய செப்புமூடி யால் மேலேமூடி நீர்விட்டரைத்த உளுந்துமாவைத் துணியில் தடவி அப்பாத்திரங்களின் அருகுகளுக்குச் சுற்றி மீதிமாவை அதன்மேல் கனமாகப்பூசி, 2-மணிநேரம் நிழலிலேயே உலரவைத்து ஒருசிறு கூடைக்கரியில் தீமூட்டி அத்தீயால் அப்பாத்திரத்தின் நான்குபுறமும் மூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்துப் பாத்திரத்தின் ஓரத்தில் ஆவிவந்தால் யெடுத்துக்கொண்டு ஆறியபின் சூரியால் துண்டித்து வேறு பாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகம் பண்ணிக்கொள்ளலாம்.

பாலாடைசேர்ந்த கோதுமைநோய்ப் பலகாரம்

ஒருபடி கோதுமை நொய்யில் முக்காற்படிப் பாலேடும் அஞ்சு பலம் வெண்ணெயும் சேர்த்து இராத்திரிக்கே பிசைந்துவைத்துக் காலை யிலெடுத்து மேலே சொல்லியபடி இடித்து 5-சேர் கற்கண்டுத் தூளையும் சிறிது பந்நீரையும் தூவி நன்ருய்ப்பிசைந்து அம்மாவு முழுமையும் யெடுத்து ஒரு அடையாகச் செய்து முன்னே சொல்லிய அகன்றதட்டும் பாத்திரத்தில்வைத்து மூடியால்மூடி சீலமண் செய் வதுபோல் உளுந்துமாவைச் சீலையில் தடவி அச்சீலையை ஓரத்துக் குச் சுற்றிய மிகுந்தமாவையும் மேலே பூசிவிட்டுக் கரிநெருப்பால்மூடி பக்குவபடுத்தியெடுத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் ஆறவிட்டுத் துண் டித்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பூந்திப்பலகாரம்

புதியகடலையை ஒருநாள் முழுமையும் வெய்யலில் உலரவைத்து உரலிற்போட்டுக் குத்திப்புடைத்துக் கல்மண் ஆய்ந்து பின்பு திரிகை எந்திரத்தால் உடைத்துப் பொட்டுப்போக்கிச் சுத்தமான பருப்பெடுத் துத் திரிகையில் செரங்கை செரங்கையாகவைத்து அரைத்து மாவாக்கி அந்தமாவைத் தெள்ளி அளந்து ஒருபடி யெடுத்து இராத்திரிக்கே அதில் காற்படி கட்டித்தயிர்விட்டுப் பிசைந்து வைத்து மறுநாள்

உதயத்தில் இருப்புக்கடாய்ச் சட்டியில் இரண்டுபடி நெய்விட்டு அடுப் பின்மீதேற்றி நன்றாய்க்காய்ந்துவருந்தருணத்தில்சிறுதுவாரங்களுள்ள இருப்புத் தட்டைச் சட்டுவத்தை இடது கையால் மேற்கடாய்க்கு நடுவே பிடித்துக்கொண்டு வலதுகையால் அந்த மாவில் கொஞ்சமெ டுத்து சட்டுவத்தில்பூச அந்தச் சட்டுவத்தில் நின்றும் சிறுதுளிகளைக நெய்யில்விழும் மற்றொருவர் வேறுபக்கத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு வேறொரு சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகும்படி கிண்டிப் பொன்னிறமாய் வறந்து வரும்போது எடுத்து மற்றொரு கடாயிலாவது அதற்கினமான பாத்திரத்திலாவது போடவேண்டும். இவ்வாறு மாவு முழுமையும் சுட்டானபின் அடுப்பிலிருந்து கடாயை இறக்கிவிட்டு மேற்படி பூந்தியில் அஞ்சுபலம் சீனிகற்கண்டுத்தூளும் அவ்வளவு மேற்படி சர்க்கரையும் சேர்த்துத் தூவி அதற்குமேல் ஒருசலம் பந்நீரைப்பாவ லாகவிட்டு :யெல்லாம் கலக்கும்படிச் சட்டுவத்தால் கிண்டி வேறொரு தகுந்த பாத்திரத்தில் யெடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத் தலாம்.

வேறொருவிதம்

புதிசாயுள்ள உளுந்தைச் செவ்வையாகக் காயவைத்து மேலே சொல்லியபடி யந்திரத்தில்வைத்து அரைத்துத் தெள்ளி அந்தத்தெள் ளியமாவில் முன்சொன்ன அளவு தயிர்சேர்த்துப் பிசைந்து இராத் திரிக்கே சித்தப்படுத்தி மறுநாள் உதயத்தில் 10-நாழிகைக்கு மேல் இருப்புக்கொப்பறையில் முந்தியஅளவு நெய்விட்டு மேலதுபோலவே சுட்டெடுத்து அவ்வளவு கற்கண்டுப்பொடியும் சீனிசர்க்கரையும் பந்நீ ரும் சேர்த்துக்கலக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

இலட்டுகேப் பலகாரம்

மேலே பொரித்த பூந்தியில் சருக்கரையைப் பந்நீர் முதலானவை சேர்க்காமல் கலப்பில்லாததாக நாலுசேர் எடுத்து இருப்புக்கொப்பறை யில் நெய்விட்டுக் காய்ந்தபின் அதில்போட்டு இரண்டாமுறை பொரித் துக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்த ஒருசேர் சருக்கரைப்பாகில் போட்டுக் கிளறி ஒரு அகலத்தட்டில் கொட்டி ஆறவைக்கவேண்டும். ஆறியபின் ஒருசேர் கற்கண்டுப்பொடியைப்போட்டு நாலு பலம் பந்நீரைத் தெளித்துப் பிசைந்து சிறிய உண்டைகளாகத்திரட்டி ஒரு ஏனத்தில் அடுக்கிவைத்து உபயோகப்படுத்துக.

வேறுருவிதம்

பூந்தியை முன்னையபிரகாரமாகப்பொரித்து அஞ்சுபலச்சுத்தநீரில் இரண்டு வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அப்பூந்தியில் தெளித்து ஒன்றேகாற்சேர்க் கற்கண்டுப்பொடியைச் சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி உருண்டைகள் செய்துவைத்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பனிநீர்இலட்டுகம்

பூந்தியைமுன்சொன்னவண்ணமே பக்குவப்படுத்திக் கலப்பில்லாமல் மேலேசொன்ன அளவு யெடுத்து அக்குசொன்ன அளவு பனிநீரில் 2-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் ½-வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் 1½-வராகனெடை வெள்ளிரேக்கையும் கரைத்து அந்தப் பூந்தியில் தெளித்துப் பிசைந்து முன்போலவே உருண்டைகள் செய்து அடுக்கிவைத்துப் புசிக்கலாம். வேண்டுமானால் வெள்ளிரேக்குப் பதில் தங்கரேக்கையும் சேர்க்கலாம்.

ஜிலேபியென்னும் தேங்குழைப்பலகாரம்

நெல் கல் மணல் முதலியவை போக்கிச் செவ்வையாகத் தீட்டித் தவிடுபோகப் புடைத்த, 1¼-படிபச்சரிசி இராத்திரிக்கே தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு உதயத்திலெடுத்து உலரவிட்டுக் குத்தித்தெள்ளி மெல்லியமாவை யெடுத்துக்கொண்டு அதில் விழுந்த நொய்யையும் குத்திமாவுசெய்து இப்படி சித்தப்படுத்தினதில் 1¼-படிமாவை எடுத்து அதிலே மூன்றுஆழாக்குஅல்லது அரைப்படி சுத்தநீர்விட்டுக் குழப்பி ஒரு ஏனத்தில் சேர்த்து மூன்றும்மணிநேரம் வைத்திருந்து பிசைந்து பார்க்க கெட்டியாயிருந்தால் மேலும் தகுந்த நீர்விட்டுக் கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். உடனே 2-படி சீனிச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகு செய்து வைத்துக் கொண்டு இரும்புக் கொப்பரையில் ஒன்றரைபடி நெய்விட்டு அடுப்பேற்றிக் கொதித்து வருந் தருணத்தில் ஒரு மண்கலயத்தில் அடிப்பக்கத்தில் சுண்டுவிரலின் நுனி நுழையத்தக்க சிறு துவாரஞ்செய்து அக்கலயத்தை நன்றாய்க் கழுவி அதில் மேற்படி மாக்குழம்பை அகப்பையால் மொண்டு வார்த்து வார்க்கும்போதே அந்தத் துவாரத்தை அடியில் ஒரு விரலால் அழுத்திக்கொண்டு கொப்பறைக்கு நடுவே பிடித்து அழுத்திக் கொண்டு கொப்பறைக்கு நடுவே பிடித்து அழுத்திய விரலை நெகிழ்த்து விட்டு இடைவிடாமல் வளையமாக ஐந்தாறு சுற்றிச்சுற்றிவுடனே

துவாரத்தை முன்னேயபடி விரலாலமுத்திக் கலயத்தில் மாவிருந்தால் மாவோடு சேர்த்துவிட்டு அக்கலயத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையின் மேல்வைத்து விடுக. நெய்யில்விட்ட ஜிலேபியை மூன்று நிமிஷம் பொறுத்துச் சட்டுவத்தால் புரட்டிக் கொடுத்துப் பொன்னிறமாய் வெந்தபிறகு அதையெடுத்து மேலேசித்தப்படுத்தி யிருக்கிற பாகில் விட்டு ஆறியபின் எடுத்து வேறுபாத்திரத்தில் அடுக்காக வைக்க வேண்டும். அதிகத்தீயால் நெய் சுண்டிப்போனால் மேலும் அரைபடி நெய்வார்த்துக்கொள்க. இப்படி எல்லாமாவும் சுட்டுப் பாகில்விட்டு எடுத்து அடுக்கிவைத்துப் பிற்பாடு மேலே கொஞ்சம் பனிநீரைத் தெளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

வேறொருவிதம்

2½-சேர் சீனிச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பின்பு 5-பலம் பன்னீரும் கொஞ்சநீரும் வார்த்துப் பாகுசெய்து அதில் 5-வராகனெடை ஏலரிசியையும் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் ¼-வராகனெடை கஸ்தூரியையும் தகுந்த பனிநீர்விட்டு அரைத்துச் சேர்த்துப் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண் டந்தப் பாகிலே முன்போலவே சுட்டெடுத்த ஜிலேபியைவிட்டு ஆறினபின் யெடுத்து ஒரு எனத்தில்வைத்தவற்றின்மேல் மூன்றுபலம்பனிநீரைத்தெளித்து 6-பலம் கற்கண்டு பொடியைப் போட்டொன்றின்மேல் ஒன்றாகவடுக்கி உபயோகஞ்செய்க.

கோதுமைரவை அலுவா

2-படிப்பாலில் அரைபடி நீர்வார்த்தடுப்பின் மீதேதற்றிக்கொதித்து வரும்போது புடைத்துக் கல் மணல் ஆய்ந்த 4-படி கோதுமை நொய்யைக் கொட்டி அந்த நொய்வெந்து கெட்டியாய் வருந்தருணத்தில் 2-படிச் சுத்திசெய்த சீனிச்சர்க்கரைப் பாகைகொட்டி. அதன்மேல் ¼-படி நெய்யையும் 1-பலம் பனிநீரையும் வார்த்து நன்றாய்க்கிண்டி மூடியால் மூடிச் சற்றுப் பொறுத்து மறுபடியுங்கிண்டி இப்படி அஞ்சு ஆறுமுறை கிண்டி இளகிய லேகியபதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புக் கோதுமைநொய் அலுவா

ஒன்றரைப்படி பாலில் அரிக்கால்படி நீர்சேர்த்து அடுப்பின்மேல் கொதிக்கவைத்துக் கொதித்து வருவதற்குள்ளாக 5-பலம் வாதுமைப் பருப்பை வெந்நீரில் இரண்டு நிமிஷம் ஆறப்போட்டு யெடுத்துத்

தோல்போக்கி அதைப் பால்விட்டு மைபோலக்கெட்டியாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மேற்படி பால்கொதித்து வரும்போதே புடைச்சி ஆய்ந்தரைப்படிக் கோதுமை நெய்யைக்கொட்டி நன்ருய்க் கிளரவும் கொஞ்சநேரத்தில் செம்மையாய் வெந்துவரும் அது சமயத் தில் மேற்படி வாதமையை அதிற்போட்டுக்கிண்டி அழுக்கெடுத்துக் காய்ச்சி 1¼-படிச்சினிச்சருக்கரைப் பாகையும் இரண்டுபலம் பனிநீரை யும் அரிக்காபடிநெய்யும் வார்த்து மறுபடியும் கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

வாதுமை அலுவா

1-படி வாதமைப்பருப்பை வெந்நீரில் 3-நிமிஷம் போட்டுவைத்து மேல்தோலைநீக்கி பசும்பால்விட்டுக் கெட்டியாய் அரைத்து வைத்துக் கொள்க 1-படிப் பசும்பாலை அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்துவரும்போது அரைபடி கோதுமைநெய்யை அப்பாலில் கொட்டிக் குழைந்து வருந் தருணத்தில் அரைத்துவைத்த வாதுமையை அதில்சேர்த்து பின்பு 1¾-படிச் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து அந்தப் பாகையும் ¼-படி நெய்யையும் 2-பலம் பனிநீரையும் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் 3-வராகனெடை பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் அத னேடுகலந்து செவ்வையாகக்கிளறி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறிய பின் உபயோகித்துக்கொள்க.

அக்பர் பிரியமாகத்தின்ற அல்வா

வெள்ளரிக்காய்விரை கர்ப்பூஜ்விரை சுரைக்காய்விரை இந்த நால் வகைவிரைகளையும் தோல்போக்கி வகைக்கு அரைப்படியும் தோல் நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு ¼-படியும் கல்மண் ஆய்ந்த கசகசா 2-படி கற்கண்டுதூளைப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகை ஒரு ஏனத்தில் வார்த்து அடுப்பேற்றி மேலரைத்துவைத்த விரைகளை முழுதும் அதிற்போட் டுப் பின்பு அரையேமாகாணிபடி நெய்யையும் 5-பலம் பனிநீரையும் 2-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் அரைவராகனெடைக் கஸ்தூரி யையும் 1-வராகனெடை தங்கரேக்கையும் சேர்த்துக் கிண்டி அல்வாப் பதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து உபயோகிக்க.

நிசிசதா அல்வா

புடைத்து ஆய்ந்த 5-படி கோதுமையை ஒரு ஏனத்தில்கொட்டித் தகுந்த நீர்விட்டு ராத்திரிக்கே வூறவைத்துக் காலையெடுத்து அடியுர லில் இட்டுக்குழறுகொண்டு கெட்டியாகஆட்டி ஒரு புதுப்பானையில்

பால்பிழிந்து சக்கையில்கொஞ்சம் நீர்விட்டு மறுபடியும் ஆட்டிப்பிழிந்து அந்தப்பாலையை வாய்கட்டி ஒருமூலையில் ஒருவாரம் வைக்கவேண்டும். அப்படியே அது பாகாய்ப்போகும் எட்டாநாள் ஒருபடி கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சருக்கரையை பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகிலே மேற்படி மாவுப்பலே ஒருபடிவிட்டு 10-பலம் நெய்யும் 3-பலம் பனிநீரையும் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் 3-வராகனெடை யேலரிசித் தூளும் சேர்த்து அல்வாப்பதத்தில் இறக்கிக்கொள்கவும்.

சுரைக்காய் அல்வா

2-இளஞ்சுரைக்காய்களை மேல்தோலைச் சீவிப்பிளந்து அவற்றி னுள்ளிருக்கும் விதைகளையும் அவ்விதைகளை மூடிய பஞ்சுபோலுள்ள பாகத்தையும் எடுத்துவிட்டுத் துண்டங்கள்செய்து 2-படிப் பசும்பாலில் அரைபடி நீர்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து நன்றாய்க் கொதித்துவருஞ்சம யத்தில் மேற்படி துண்டங்களை 5-அல்லது 6-சேர் நிறுத்துப்போட்டு மூடியால்மூடி ஒன்னரைமணிநேரம் தீயெரித்துக்காய்த்து முழுதும் வெந்துகுழைந்து போயிருந்தால் 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பைத் தோல் போக்கி அரைத்து அதிற்போட்டு ஒருமத்தினால் நன்றாய்க்கடைந்து 10-பலம் நெய்யையும் 2-சேர்க்கற்கண்டின் தூளையும் 3-பலம் பனி நீரில் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும் மேலதனோடு சேர்த்துச் செவ்வையாகக்கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கி உப யோகித்துக்கொள்க.

பொரிவிளாங்காய்

அரைசேர் சருக்கரையில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக் காயவைத்துக் கொப்பரைத் தேங்காயைத் துண்டுகளாகத் தரித்து நெய்யில் கொஞ்ச நேரம்வறுத்துக் கால்சேர் பச்சைப்பயற்றில் அல்லது துவரம்பருப்பில் சேர்த்துக் காய்ந்துகொண்டிருக்கிற சருக்கரையில்போட்டுச் சுடுகையா யிருக்கும்போதுதானே உண்டைகள் பிடிக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்

அரைசேர் சருக்கரையில் ஜலம்விட்டுப் பாகுபதமாகக் காய்ச்சிக் கால்சேர் பச்சைப்பயறாவது துவரம்பருப்பாவது அதில்போட்டுக் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போட்டுக் கொள்ளவேண்டியது.

பூசினிவிரை உண்டை

அரைசேர் பூசினிவிரையைத் தோல்போக்கி நெய்யில் வறுத்தெடுத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் அரைசேர் சருக்கரையைப் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகில் போட்டு உண்டைபிடிக்கவும்.

வறுத்த கடலை

ஆய்ந்தெடுத்த கால்சேர் கடலையில் அல்லது துவரையில் புதுசலம் விட்டு ஆறுமணிபரியந்தம் ஊறவைத்து ஜலத்தையிறுத்துவிட்டு ஐந்து நிமிஷம் ஆறவைத்து ஒருபாத்திரத்தில் நெய்விட்டு உப்புகிறபரியந்தம் வறுத்துக் கொட்டிக்கொண்டு மறுபடியும் நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் உப்புப் பொடியும் மிளகாய்த்தூளும் போட்டு வறுத்து இதில் அதைக் கொட்டிக் குலுக்கி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுத்த பச்சைப்பயறு

ஆய்ந்தெடுத்த அரைசேர் பச்சைப்பயற்றை ஒருராத்திரிபரியந்தம் ஊறவைத்து மறுநாள் காலமே அதையெடுத்து ஒருமண்பாத்திரத்தில் வறுத்துக் குத்தி உமிபோக்கிக் கொஞ்சம் உப்புப்பொடியும் மிளகாயின் தூளும் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

வறுத்த வாழைக்காய்

பத்து வாழைக்காயை விரித்துத் துண்டுகளாகக் கத்தரித்து எலுமிச்சம்பழ ரசத்துடன் உப்பும் மிளகுஞ்சேர்த்து 10-அல்லது 20-நிமிஷம் ஊறவைத்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

கூட்டரிசி

கால்சேர் புது அரிசியை ஒருமணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து ஒரு கொப்பறைத் தேங்காயைச் சிறியதுண்டுகளாகக் கத்தரித்துச் சுத்தப்படுத்திய அரிக்காசேர் எள்ளையும் கோதுமையையும் கடலையையும் தனித்தனியே வறுத்து ஒன்றாகக்கூட்டி 20-மிளகாயை நெய்யில் வறுத்துத் தகுமான உப்புஞ்சேர்த்துப் பொடிசெய்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்து கொஞ்சம் நெய்விட்டுக் கலக்கவேண்டியது.

கோதுமை பொரிமா

அரைசேர் கோதுமை அரைசேர் கடலை கொஞ்சம் வால்கோதுமை இவைகளைத் தனியேவறுத்து அரைத்து மாவாக்கித் தயிரிலாவது உப்பிலாவது சருக்கரையிலாவது வெண்ணெயிலாவது மிளகாய்ப்

பொடியிலாவது நெய்யிலாவது மற்ற எதுகளிலேயாவது சேர்த்துப் பிசைந்து பட்சணஞ்செய்யலாம் இது யாத்திரைசாலிகளுக்கும் விரத மிருப்போர்களுக்கும் மிகவும் உபயோகமான ஆகாரமாக விருக்கின்றது.

பச்சைப்பயற்றுப் போரிமா

அரைசேர் பச்சைப்பயற்றையாவது துவரையையாவது குத்தி உமிபோக்கி அரைமணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து இடித்துக் கொஞ்சம் உப்பும் சீரகமும் போட்டுப்பிசைந்து ஒரு அகலச்சட்டியில் அரைசேர் நெய்விட்டுக் காயவைத்து ஒவ்வொரு சிறியகரண்டி யவ்வளவெடுத்து அதில்போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

காராமணி பட்சணை

50-பச்சைக் காராமணி காய்களையெடுத்து விதைகளை யுதிர்த்துக் கொஞ்சம் மிளகாய்த்தூளும் உப்பூஞ்சேர்த்து நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

அல்வா

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைப் பஞ்சலோக பாத்திரத்தில் சிவக்க வறுத்து அரைத்து மாவாக்கி ஒருசேர் நெய்யும் முக்கால்சேர் பசும் பாலும் அரைசேர் வெள்ளைச் சருக்கரையும் சேர்த்து நன்றாகவெந்த பின்பு இறக்கிக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது. இதை அரிசிமாரொட்டியில் அனுபானமாகச்சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

முந்திரிப்பருப்பு உண்டை

அரைசேர் முந்திரிப்பருப்பைத் தோல்போக்கி ஒருசேர் வெள்ளைச் சருக்கரையைப் பாகுபதமாகக்காய்ச்சி அதில்போட்டு உண்டைகள் பிடிக்கவேண்டியது.

வேர்கடலை

போதுமான வேர்க்கடலைத் தோல்போக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சருக்கரைசேர்த்துப் பக்ஷணசெய்யவும்.

எவ்வளவுதேவையோ அவ்வளவு வேர்க்கடலையைத் தோல்போக்கி நெய்யில் வறுத்துத் தித்திப்புக்காரம் இவ்விரண்டில் எதில் பிரியமோ அதில்சேர்த்துப் பட்சணசெய்யவும்.

பதினாறுவது

பாயசவகைப் படலம்

பாலும் அரிசியும் சேர்ந்த பாயசம்

ஒருசேர் பசும்பாலைக் கொதிவருகிறபரியந்தங் காய்ச்சிக் கால்சேர் மெல்லீசு புதுஅரிசியுடைத்து அரைபலம் நெய்சேர்த்துக் காய்ந்துக் கொண்டிருக்கிற பாலில்போட்டு இருபதுநிமிஷபரியந்தம் வேகவைத்து ஒருபலம் வெள்ளைச்சருக்கரைபோட்டு அகப்பைக் காம்பினால் துழாவவும் ஏனென்றால் பொங்கிப்போனால் மொத்தையாகிவிடும்.

பாலும் கோதுமைநொய்யும்சேர்ந்த பாயசம்

ஒருசேர் பசும்பாலைக் காய்ச்சி அதில் அரிக்காசேர் கோதுமை நொய்யும் கால்சேர் சப்பரிசியும்போட்டு ஒரு கரண்டியினால் கோதுமை நொய்கலந்து மொத்தையாய்ப் போகாதிருக்கும்படி விடாமல் துழாவிக் கடைசியில் ஒரு ரூபாயெடை ஏலம் போடவேண்டியது.

பாலும் சவ்வரிசியுஞ் சேர்ந்த பாயசம்

ஒருசேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சிப் பின்பு இரண்டுகரண்டி சவ்வரிசி போட்டு ஒருகரண்டியினால் அல்லது அகப்பையினால் துழாவிக் ¼-சேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் திராட்சப்பழமும் ஏலமும் அடுப்பிலிருந்து இறக்குமுன்பாகப் போடவேண்டியது.

கோதுமைமாவின் பால்கோழுக்கட்டை

அரைசேர் கோதுமைநொய்யை யெடுத்து ¼-சேர் பசும்பாலில் போட்டுப் பிசைந்து ஒரு பலகையின்மேல் ஒருசாண் அல்லது அரைச் சாண்நீளமாய் அநேகம் திரட்டித் தரையின்மீது மெல்லீசு வஸ்திரம் விரித்துப் பிற்பாடு ஒருசேர் இரண்டுசேர் பசும்பாலைக் காய்ச்சித் திரட்டிவைத்தவைகளை அதிற்போட்டு இருபது நிமிஷவரையிலும் வேகவைத்து அரைச்சேர் சருக்கரைபோட்டுக் கரண்டியினால் எல்லாவற்றையும் கலக்கித்துழாவ வேண்டியது.

காட்டரிசியும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்

ஒருசேர் வால்நெல்லைக்குத்தி உமிபோக்கி ஒருசேர் இரண்டுசேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சி அரிசியை அதிற்போட்டு நாற்பது நிமிஷவரைக்

கும் வேகவைத்துப் பிற்பாடு அதில் கால்சேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும்போட்டு எல்லாவற்றையும் அகப்பையினல் கலந்து விடவும்.

திராட்சப்பாயசம்

ஒருசேர் பசும்பாலை நன்ருகக்காய்ச்சிக் கால்சேர் திராட்சப்பழத்தைக் குளிர்ந்தஜலத்தில் கழுவிக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கிற பாலிற் போட்டுக் கால்சேர் சருக்கரையும் ஒரு ரூபாயெடை ஏலப்பொடியும் போட்டு பிற்பாடு 10-நிமிஷபரியந்தம் அடுப்பின்மீது வைக்கவேண்டியது.

தேங்காயும் பாலுஞ் சேர்ந்த பாயசம்

ஒரு தேங்காயை உடைத்து ஓடுபோக்கித் திருகிக்கொண்டு அதில் ஒருசேர் பசும்பால்சேர்த்து அரைசேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும்போட்டு ஒரு கரண்டியினல் கலக்கிவிடவேண்டியது.

கப்பில்லாத தேங்காய்ப்பால் பாயசம்

இரண்டு அல்லது மூன்று தேங்காய்களை ஓடுபோக்கிக் கல்லுரலில் பால் சிதருமல் சிதைத்து பிழிந்துக்கொண்டு கால்சேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும்போட்டு இரண்டரைநாழிகை காய்ச்சி இறக்கிவிடவேண்டியது.

பாதுமைபருப்பும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்

மிகவுந் தித்திப்புள்ள ஒருசேர் பாதுமைப்பருப்பையும் கால்சேர் திராட்சப்பழத்தையும் வெந்நீரில் நன்ருகச் சுத்திசெய்து இரண்டு அல்லது மூன்றுசேர் பசும்பாலில் அதைப்போட்டு நன்ருகக் காய்ச்சி இறக்கும்போது ஜாதிக்காயைக் கொஞ்சஞ்சீவி அதிற் போடவேண்டியது.

மூங்கிலரிசியும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்

¼-சேர் புது மூங்கிலரிசியை ஒருசேர் பசும்பாலில்போட்டு நன்ருகக் காய்ந்தபின்பு அரைசேர் வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போடவேண்டியது.

கோரைத்தானியமும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்

அரைப்பலம் கோரைத்தானியமெடுத்துக் குத்திச் சுத்தஞ்செய்து ஒருசேர் பசும்பாலில் போட்டு ஐந்து நாழிகைக் காய்ச்சிப் பின்பு

கால்சேர் வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போட வேண்டியது.

எள்ளும்பாலுஞ் சேர்ந்த பாயசம்

¼-சேர் சுத்தப்படுத்திய எள்ளை 1-சேர் பசும்பாலில் போட்டு 2½-நாழிகை காய்ச்சிப் பிற்பாடு 1-சேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஜாதிக்காய்த்தூளும் போடவேண்டியது.

சவ்வரிசியும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்

கால்சேர் சவ்வரிசியைக்குத்தி ஒருசேர் பசும்பாலில் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கும்போது கால்சேர் சருக்கரைபோட்டுக் கரண்டியினல் நன்ருகத் துழாவவேண்டியது.

பாலும் கோதுமைரவையுஞ் சேர்ந்த பாயசம்

5-படி பாலை எடுகட்டவொட்டாமல் துழாவி நன்ருய்க்காய்ச்சிக் காய்ந்துவருந் தருணத்தில் காலே அரிக்கால் அல்லது அரைபடிக் கோதுமைரவை அதிற்கொட்டிச் சிறிய சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் மேற்படி ரவைகள் சிறுசிறு கட்டிகளாகச் சேர்ந்திரளும். அது வெந்துவருந் தருணத்தில் 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பைத் தோல்போக்கி மிளகாய்படாத அம்மியில் சந்தனம்போலரைத்து 3-பலம் நீரில் கலக்கி இதை முன்னும் 5-பலம் பன்னீரை அதன்பின்னுமாகவிட்டு 1¼-படிச் சீனிச்சருக்கரையை அல்லது ஒன்றரைபடி எடுத்துப் பொடி செய்த கற்கண்டைப்போட்டு நன்ருக கிண்டிக் குழம்பாய்வரும் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக் கொண்டு சற்றே சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வேறு

மேலே சொல்லிய அளவு பால் அளந்து வார்த்துக் காய்ச்சி அப்பால் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் ½-படி கோதுமை நொய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து அது வெந்துவரும்போதே 7-பலம் வாதுமைப் பருப்பை முன்போலப் பக்குவப்படுத்திச் சேர்த்துப் பின்பு மேற்படி அளவு விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தை செத்தை முதலானவைஇல்லாமல் ஆய்ந்துகொண்டு கொஞ்சநீரில்அலசியெடுத்து அப்பாயாசத்தில் போட்டு அப்பழத்துக்கு சரியெடை பன்னீர்விட்டு ஒண்ணேமுக்காற்படி கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரையையாவது 2-படி

கற்கண்டுப் பொடியையாவது கொட்டி கிண்டிக்கொண்டே யிருந்து மேற்படி பாயசப் பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

சப்பரிசி பாயசம்

5-படி பசும்பாலில் ½-படி நீர்கலந்து அடுப்பின்மீதேற்றி நன்ருய்க் காய்ந்துவருகையில் சப்பரிசி ¾-படி கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். முக்கால் திட்டம் வெந்து வருமளவில் 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் 5-பலம் பந்நீரையும் அதில்சேர்த்து மேலே சொல்லிய அளவு கறகண்டுத்தூள் அல்லது சீனிச்சருக்கரை கொட்டி கிண்டிகொண்டிருந்து மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

மூங்கிலரிசிப் பாயசம்

பால் 5-படியும் நீர் 1-படியுமாகக் கலந்து காய்ச்சிக் காய்ந்துக் கொண்டிருக்கும்போதே குத்தித் தீட்டிப் புடைத்துக் கல் மண்ணில் லாமல் ஆய்ந்த முக்காபடி மூங்கிலரிசியை அதிற்கொட்டி முக்காலே யரைக்கால் வரிசை வெந்துவருஞ் சமயத்தில் வாதுமைப் பருப்பு திராட்சப்பழம் சீனிச்சருக்கரை இவற்றை முறையே மேல்சொல்லிய அளவாகச் சேர்த்து மேற்படி பக்குவமாய் இறக்கிக்கொள்க.

பச்சரிசிநொய் பாயசம்

5-படி பசும்பாலே நன்ருகக் காய்ச்சிக் காய்ந்து வரும்போது கல் மணலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த ½-படி பச்சரிசிநொய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அரைத்து 5-பலம் பந்நீரில் கரைத்து அதில்விட்டு மறுபடியும் கிண்டி நொய் மேற்சொன்ன பக்குவத்தில் வெந்து வருகையில் சீனிச்சருக்கரை கற் கண்டுத்தூள் இரண்டில் ஒன்றை முன்சொன்ன அளவெடுத்து அப்பா யசத்தில் போட்டுத் துழாவி மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடலாம்.

பதினேழாவது

வடகவகைப் படலம்

கலியாணப்பூசினிக்காய் வடகம்

மூன்றுசேர் உளுந்தை உமிபோக்கி ஒரு இராத்திரி ஜலத்தில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலமே கல்லுரலில் மெதுவாக இடித்து ஒரு கலியாணப் பூசினிக்காய்த் தோலைச்சீவிப் பொடிபாக அரிந்து அதிற் போதுமான மிளகாய்தூள் சீரகம் மிளகுபொடி ஒரு ரூபாயெடை பெருங்காயம் இவையெல்லாஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து சிறிய உண்டைகள் செய்து ஒரு துப்பட்டின்மீதுவைத்து இரண்டுநாள் வெய்யலில் காய்ந்த பின்பு எடுத்துவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில் வறுத்துச் சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

வெந்தய வடகம்

ஒருசேர் வெந்தயமெடுத்து ஒரு இராத்திரி ஜலத்த்தில் ஊற வைத்து மறுநாள் காலமே ஒரு கல்லுரலில் மெதுவாகவைத்து அதனுடன் இரண்டு ரூபாயெடைச் சீரகம் இரண்டு கரண்டி மிளகாய் தூள் அவ்வளவு உப்பு கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை இவைகளைச் சேர்த்து உண்டைசெய்து ஒருநாள் இரண்டுநாள் காய்ந்தபின்பு எடுத்துவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில் வறுத்துப் புளிப்புச்சேர்ந்த ரசத்தில் போட்டு மத்தியான போஜனத்தில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

கோத்தமல்லியிலை வடகம்

இளசாயிருக்கிற 100-கட்டுக்கொத்தமல்லி இலையைக் கத்தியினல் பொடியாக அரிந்து கொஞ்சம் உப்பு மிளகாய்தூளுங் கலந்து ஒரு பாயின்மீது அல்லது பலகையின்மேல் துப்பட்டி விரித்து அதன்மேல் வடகமிட்டு உலர்ந்தபின்பு நெய்யில் வறுத்து மத்தியான போஜனத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

அரிசிமா வடகம்

குத்திச் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுசேர் அரிசியை ஒருசேர் மோரில் 15-நாள் ஊறவைத்துக் கல்லுரலிலிடித்து 15-கொத்தமல்லிக் கட்டுகளின் வேரைநீக்கி இலையை உரலில் நன்றாகத் துவைத்து அதை அதனுடன் கலந்து அரைபலம் உப்பு அரைபலம் ஆய்ந்தெடுத்த எள்ளு

அரைபலம் மிளகாய்தூள் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கையினுல் நன்ருகக் கலந்து சின்னவடகங்களாக ஒருதுப்பட்டின் மேலிட்டு வெய்யலில் நன்ருக உலர்ந்த பின்பு பத்திரப்படுத்தி வைக்கவேண்டியது. அதை யடிக்கடி வெய்யலில் வைத்து வரவும் இவை வேண்டும்போது நெய்யில் வறுத்து மத்தியான போஜனத்தில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

வறுத்தநெல்லும் கோத்தமல்லி இலையுஞ்சேர்ந்த வட்டகம்

இரண்டுசேர் மெல்லீசு நெல்லை ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வறுத்துக் குத்தி உமிபோக்கி மோரில் ஒரு ராத்திரி ஊறவைத்து மறுநாள் காலமே இளசாகவிருக்கிற ஐம்பது கொத்தமல்லி இலைக்கட்டை கொஞ்சம் உப்பும் மிளகாய்தூளும் போட்டு உரலில் வைத்துப் பிசைந்து ஒரு துப்பட்டியின்மேலே வடகமிட்டு வெய்யலில் காயவைத்துப் பத்திரப்படுத்தி அப்போதைக்கப்போது நெய்யில் வறுத்து மத்தியான போசனத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியது.

அரிசிமாவும் வாழைத்தண்டேஞ்சேர்ந்த வடகம்

இரண்டுசேர் அரிசிமாவைத் தயிரில் ஒருராத்திரி ஊறவைத்து மறுநாள் காலமே ஒரு மரத்து வாழைத்தண்டை பில்லைகளாக அரிந்து அதைச் சின்ன துணிக்கைகளாக்கி இடித்து ஜலத்தைப் பிழிந்து போட்டுத் தயிரில் ஊறவைத்திருக்கின்ற அரிசிமாவுடனே சேர்த்துக் கொஞ்சம் மிளகாய்த்தூள்போட்டு இவைகளை யெல்லாம் நன்ருகப் பிசறி ஒரு மெல்லீசு வெள்ளை வஸ்திரத்தின்மேலே மூன்று விரலினுல் வடகமிட்டு ஒருநாள் காயவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ளவும்.

சுரைக்காய் வடகம்

இரண்டுமூன்று சுரைக்காயைச் சின்னதுண்டுகளாக்கித் தோலைச் சீவிப்போட்டு ஒருசேர் உளுத்தம்பருப்பை ஜலத்தில் ஊறவைத்து நன்ருக அரைத்துக் கொஞ்சம் உப்பும் சீரகப்பொடியும் கொஞ்சம் பெருங்காயம் அந்த சுரைக்காய்த் துண்டுகளுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து வடகமிட்டு ஒருநாள்வரைக்கும் வெய்யலில் உலர்த்தி வேண்டியபோது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

மோச்சைக்கோட்டைமாவின் வடகம்

ஒருசேர் புதுமொச்சைக்கொட்டைமாவும் ஒருசேர் உளுத்த மாவும் கூட்டிக் கொஞ்சம் உப்பும் மிளகாய்ப்பொடியுஞ் சேர்த்து

ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து ஒரு துப்பட்டியின்மேலே மூன்று விரல்களினால் வடகமிட்டு வெய்யலில் உலர்த்தி வேண்டியபோது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

பச்சை மோச்சைப்பருப்பு வடகம்

ஒருசேர் இளசாயிருக்கும் மொச்சைப்பருப்பும் வொருசேர் உளுத்தமாவும் கொஞ்சம் உப்பும் மிளகாய்த்தூளும் வொன்ருகச் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்சொல்லிய பிரகாரம் வடகமிட்டு உலரவைத்து வேண்டியபோது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

உளுந்து வடகம்

ஒருசேர் உளுந்தைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் ஒரு இராத்திரி வரையில் ஊறவைத்து கல்லுரலில் றுப்பிக்கொஞ்சம் உப்பும் மிளகாய்ப் பொடியும் சுத்தப்படுத்திய எள்ளும்போட்டுப்பிசறி மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவெடுத்து மூன்றுவிரல்களால் நீண்டபலகையின்மேலாவது பாயின்மேலாவது சலவைத் துப்பட்டியின்மேலாவது நேர்த்தியாகச் சின்னவடகமிட்டு ஒருநாள் அல்லது இரண்டுநாள் வெய்யிலிலே யுலர்த்திவைத்து மத்தியான போஜனத்துக்கு நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

வசலே வடகம்

இரண்டுசேர் உளுந்தைக் கல்லுரலில்குத்தி வெய்யலிலே வுலர்த்தி மறுபடியும் குத்தி உமிபோக்கி அரைத்து மாவாக்கி ஜலத்தில்பிசறி ஐந்துநிமிஷம் வரைக்கும்வைத்து இரண்டுபலம் அழுக்கு வாங்கிய உப்பும் வசலேக்கொடியும் மிளகுபொடியும் சீரகமும் வகையொன்றுக்கு ஒவ்வொருபலமும் கால்பலம் பெருங்காயமும் சேர்த்துப் பிசறி ஒரு மொத்தையாகத்திரட்டிக் கொழுவி அல்லது உலக்கைப்பூணுக்கு நல்லெண்ணெ தடவி மெழுகுபோலிடித்துச் சின்ன அடைகளாகத்தட்டி அதின்மேல் கொஞ்சம் உலர்ந்த அரிசிமாவைத் தெளித்து ஒன்ரேடொன்று தட்டுப்படாமல் ஐந்துநிமிஷம் காயவைத்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும். இது கலியாணப்பந்திக்கு மிகவும் உபயோகம் இந்துஸ்தான்தேசத்தில் இது அருமையாக வழங்குகின்றது.

பதினெட்டாவது

சட்ணிவகைப் படலம்

(ஊறுகாய்களும் சட்ணிகளும்)

கடுகுமாங்கா யூறுகாய்

அப்போதறுத்த நூறு பெருஞ்சாதி மாங்காய்களைக் கிணற்றிலாவது ஓடுகிறஜலத்திலாவது ஒருமணிபரியந்தம் ஊறவைத்து நன்றாகக் கழுவி அரைமணிபரியந்தம் ஆறவைத்து ஒவ்வொன்றாக வெடுத்து விட்டுப்போகாமல் நான்கு பிளவாகப்பிளந்து விதைகளை யெடுத்து அழுக்கில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டுபடி உப்பைப் பதினைந்து நாழிகைவரைக்கும் வெய்யலில் காயவைத்துப் பொடியாக்கிப் பத்துப் பலம் மிள்காய் ஐந்துபலம் வெந்தயம் அவ்வளவு மஞ்சளைத் தனித்தனி நெய்யில்வறுத்து இடித்துத்தூளாக்கி 20-பலம் கடுகை வெய்யிலிலே காயவைத்துப் பொடியாகச்செய்து இவைகளையெல்லாம் அப்போதாடிய 40-பலம் நல்லெண்ணெயில் பிசறிவைத்துப் புதிசாகிய ஒருபலம் பெருங் காயத்தை நெய்யிலாவது வெண்ணெயிலாவது வறுத்துக்கொண்டு 4-பலம் வெள்ளைப்பூண்டைச் சதைத்து ஒருபலம் ஜாதிபத்திரியையும் அவ்வளவு சன்னலவங்கப் பட்டையையும் பொடியாக்கி ஒருபடி கடலை மாவும் ஒருபடி மிளகுபொடியும் கூட்டி எல்லாம் மேற்படி நல்லெண் ணெயில் பிசறி வைத்தவுடனேசேர்த்து நன்றாகப்பிசைந்து மாங்காயி லடைத்து அதுகள் கொள்ளும்படியான ஒரு மண்பாத்திரத்தை அடுப் பின்மேல் வைத்துக் குங்கிலியப்புகைகொடுத்து நல்லெண்ணெவிட்டு வாயை வஸ்திரத்தினால்கட்டி ஒருமாக்குதிரையின்மீது வைத்து வாரத் துக்கொருநாள் வெய்யலில் காயவைத்து 30-நாளைக்குமேல் தயிர் மோர்சாதத்துடன் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

வெந்தயமாங்காய் ஊறுகாய்

நூறுபழக் காய்களைக் கழுவி ஆறவைத்து விட்டுப்போகாமல் நாலாகப்பிளந்து சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பை வெய்யலில் மேற்சொல்லிய பிரகாரம் காயவைத்து 40-பலம் வெந்தயம் 20-பலம் மஞ்சள் 10-பலம் மிளகாய்களை யெண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத் துப்பொடிசெய்து ஒருபலம் பெருங்காயத்தை நெய்யில் வறுத்துக் காய வைத்த உப்புடன் சேர்த்துப் பொடிசெய்து இவைகளெல்லாவற்றையும் நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெயில் பிசறிவைத்து இரண்டுபலம் பூண்டு

ஒன்றேகால்பலம் சாதிக்காய் சன்னலவங்கப்பட்டை சீரகமும் பொடியாக்கி ஒன்ருகச் சேர்த்துப் பிசைந்து மாங்காயிலடைத்து மேற்சொல்லியபிரகாரங் குங்கிலியப் புகைகொடுத்த மண்பாத்திரத்தில் போட்டு மறுபடியும் நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெவிட்டுப் பத்திரப்படுத்திவைக்கவேண்டியது இதை முக்கியமாக மழைக்காலத்தில் சீதளம் வரவொட்டாமல் சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

வேருருவிதம்

நூறு பச்சைமாங்காயை விட்டுப்போகாமல் பிளந்து சுத்தப்படுத்திய பதினைந்து நாழிகை வெய்யிலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து 2-படி உப்பும் அவ்வளவு வெந்தயப்பொடியும் மற்ற மசாலாக்களும்போட்டு அதுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி அடிக்கடி வெய்யலிலே வைக்கவேண்டியது தயிரிலேயாவது ஊறவைக்கவேண்டியது விஸ்தாரம் கடுகும் சீரகமும் வெந்தயமும் கறிவேப்பிலையும் வெண்ணெயில் வறுத்து அதற்குப்போட்டால் அது உபயோகப்படும் முதல் செய்தபடியிருந்தால் அந்த ஊறுகாய் இன்னம் எதற்காவது உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்புப்போட்ட மாங்காயூறுகாய்

நூறு மாம்பிஞ்சைக் குலையுடனே மரத்திலிருந்து யிறக்கி நன்ருகக்கழுவி இரண்டுமணிபரியந்தம் ஆறவைத்து மேல்விவரித்த பிரகாரம் பானையைச் சுத்தப்படுத்தி அதிற்போட்டு இரண்டு படி உப்பை வெய்யிலிலே உலர்த்தி நன்ருகப் பொடிசெய்து சேர்த்து இரண்டு வீசை அல்லது எட்டுப்பலம் பச்சைமிளகாய் காம்புடனே அதிற்போட்டு பானை வாயைமூடி எட்டுநாள் ஊறவைத்துப் பிற்பாடு ஒருநாள்விட்டு ஒருநாள் வெய்யலிலே காயவைத்துக் கொண்டுவந்து பச்சைமிளகாய் நன்ருய் ஊறியபிற்பாடு அதைப்பிரித்து நன்ருக உலர்த்தி நெய்யிலாவது வெண்ணெயிலாவது வறுத்துக்கொள்ளவும்.

மாங்காய்த் தொக்கு

நூறு பச்சைமாங்காயை எடுத்துத் தோல்களைச்சீவி விதைகளை எடுத்துப்போட்டு சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பும் எண்ணெயில் வறுத்த இரண்டு பலம் மிளகாயும் ஒன்றரைபலம் வெந்தயப் பொடியும் சேர்த்து உரலிலிடித்துப் பின்பு ஒருவீசை பச்சை மிளகாயைத் துணிக்கைகளாகக் கத்தரித்துப்போட்டுக் கலந்து எல்லாவற்றையும் பாத்திரத்

தில் நிரப்பி வாய்கட்டி வைத்துப் பக்குவமானபிற்பாடு நித்தியம் ஒவ்வொன்று விழுக்காடு எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

நெல்லிக்காயூறுகாய்

கார்த்திகைமாதத்தில் அல்லது சித்திரைமாதத்தில் காய்ந்த எட்டுப்படி நெல்லிக்காயை ஒருமணிபரியந்தம் வெந்நீரிலே ஊறவைத்து ஒருபானையில் அல்லது வேறொரு பாத்திரத்தில் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பும் அவ்வளவு பச்சைமிளகாயும் போட்டு எட்டுநாள் வைத்து அடிக்கடி சாப்பிடவேண்டியது.

வறுத்தநெல்லிக்காயூறுகாய்

ஒருபடி நெல்லிக்காயைச் சுண்ணாம்புகலந்த வெந்நீரில் நன்றாகக் கழுவி இருபதுநிமிஷம் ஆறவைத்து அரைசேர் நல்லெண்ணையில் அல்லது நெய்யில் நன்றாய் வதங்குகிறபரியந்தம் வறுத்து ஒரு சிறியகாண்டி கறிவேப்பிலையும் கொஞ்சம் சீரகம் கடுகு வெந்தயமும் ஐந்து நெல்லெடைப் பெருங்காயமும் கூடப்போடவும்.

நெல்லிக்காய்த் தொக்கு

சித்திரைமாதத்தில் காய்ந்த இரண்டுபடி நெல்லிக்காயை வெந்நீரில் நாலுமணிநேரம் ஊறவைத்து உரலிலேகுத்தி விரைகளைநீக்கி அதை ஒரு பாத்திரத்தில் நிரப்பி இரண்டுபடி பச்சைமிளகாயும் களங்கமில்லாமற் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பும்போட்டு வாயைமூடி எட்டுநாள்மட்டும் வைத்துப் பிற்பாடு வாயைத்திறந்து அதில் இரண்டு ஆழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் ஒரு ஆழாக்கு மிளகாய்த்தூளும் ஒரு ரூபாயெடைப் பெருங்காயமும் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு இருபது பலம் நல்லெண்ணையை ஒன்றாகக் காய்ச்சிவார்க்கவும்.

உப்புப்போட்ட எலுமிச்சங்காயூறுகாய்

நூறு பெரிய எலுமிச்சங்காயை ஒருமணிநேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து விட்டுப்போகாமல் நாலாகப்பிளந்து அழுக்கில்லாமல் சுத்தப்படுத்திய அரைப்படி உப்பும் இரண்டு ஆழாக்கு அல்லது ஒரு சிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் அரைச்சிட்டாழாக்கு மிளகாய்த்தூளும் காய் எவ்வளவு பிடிக்குமோ அவ்வளவுக்கு அரைத்துத் துண்டுதுண்டாகக் கத்தரித்த பத்துப்பலம் இஞ்சியும் பத்துப்பலம் பச்சைமிளகாயும் அதனுடன்போட்டு அதின்மேல் காய்ச்சின பத்துப் பலம் பச்சைமிளகாயும் அதனுடன் போட்டு அதின்மேல் காய்ச்சின பத்துப்பலம் எண்ணையைவிட்டுத் துணியினால் பானையின்

வாய்கட்டி வாரத்துக்கொருதரம் வெய்யிலில்வைக்கவேண்டியது. இதை எல்லாச் சாப்பாட்டுக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

வறுத்த எலுமிச்சங்காவூறுகாய்

முப்பது எலுமிச்சங்காயை வெந்நீரில்ஒருமணிநேரம்ஊறவைத்து இருபது நிமிஷம் ஆறவைத்துப் பத்துபலம் நெய்யில் வறுத்து ஒவ்வொன்றைப் பாதியாகப்பிளந்து ஒன்றரைபலம் மிளகாய்ப்பொடியும் இரண்டு சிட்டாழாக்கு அல்லது மூணுபலம் உப்பும் ஒருசிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் ஐந்துநிமிஷம் வறுத்துச் சிவந்து வருவதற்கு முன்பாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.

புளியங்காய்த் தொக்கு

ஒருமணங்கு அல்லது எட்டுப்படி புளியங்காயும் அதற்குச் சரியாக நன்ருய்ப் பழுத்த புளியும் இடித்து மொத்தையாக்கி விரைகள் முதலாகியதுகளை யெடுத்துவிட்டு ஒருபானையில் போட்டு மூடி ஒரு நாள் இரண்டுநாள் வைத்து இரண்டுபடி உப்பும் அவ்வளவு பச்சை மிளகாயும் ஒருசிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் போட்டுக் கலந்து நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெவிட்டு வறுத்த பெருங்காயப் பொடியைப் போட்டு பானையை நன்ருகமூடி இரண்டுபட்சம் வரைக்கும் வைத்துப் பின்பு வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் வைத்து வேண்டியபோது சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உப்புப்போட்ட சுக்கங்காவூறுகாய்

மார்கழி தைமாதத்தில் சோளக்கொல்லையில் காய்த்த நூறுசுக்கங்காயை வெந்நீரில் கழுவி விட்டுப்போகாமல் நாலாகப் பிளந்து சுத்தப்படுத்திய அரைச்சேர் உப்பும் இரண்டுபலம் ஓமமும் அவ்வளவு வெந்தயப்பொடியும் சேர்த்துப் பிசறி சுக்கங்காயிலடைத்து மோர் சாதத்துடனே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது. இது பித்த பரிகாரமாகும்.

காசிலிக்கீரைத் தொக்கு

கட்டைக்கொல்லையில் வளர்ந்த காசிலிக் கீரையில் ஒரு மணங்கு கொண்டுவந்து நன்ருக இடித்து ஒரு புதுப்பானையில் போட்டு வாயை மூடிவைத்து ஆறுமாதத்திற்குப் பின்பு வாயைத்திறந்து அதனுடன் இரண்டுபடி உப்பும் அவ்வளவு பச்சைமிளகாயும் ஒருபலம் பெருங்காயமும் ஒன்றரை பலம் பூண்டும்போட்டு எல்லாவற்றையும் இரண்டு

வாரம் வரைக்கும் ஊறவைத்துப் பின்பு சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதை வேறொரு விதமாகச் செய்கிற முறையென்னவென்றால் மேற்சொல்லிய பிரகாரமே செய்து நெய்யிலாவது யெண்ணெயிலாவது வறுத்துக்கொண்டால் உடனே சாப்பிடலாம்.

கடுக்காய் சட்ணி

எட்டுப்படி கடுக்காய்ப்பிஞ்சை உரலிலிடித்து விதைகளை நீக்கி அழுக்கில்லாமற் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பை அதில்போட்டு நாலுவாரம் வூரவைத்து வேண்டியபோது கொஞ்சமெடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் ஐந்துமிளகாய் சீரகம் கடுகு வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளில் வகையொன்றுக்கு அரைச் சிறியகரண்டி யளவெடுத்து உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்துப்போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இது வெகுநாளைக்கு இருக்கும்.

மிளகாய் சட்ணி

ஒருமணங்கு மிளகாயை உரலிலிடித்து மார்கழி தைமாதத்தில் இறக்கிய மூன்றுமணங்குஅல்லது இருபத்து நாலுபடிக்கடலைப் புளிப்பு வார்த்து இரண்டுபடி அழுக்குவாங்கிய உப்புஞ்சேர்த்து எப்போதும் வெய்யலில்வைத்து வரவேண்டியது. இதை விசேஷமாக மழைக்காலத்தில் வெய்யலில்வைத்து வரவேண்டியது.

மாங்காயூறகாய்

மாத்திலிருந்து கீழேவிழாமல் இறக்கிய நூறு பெரிய மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால் பாய்ச்சலில் அல்லது ஓடுகிறநீரில் 2-மணி வரையும் ஊறப்போட்டு எடுத்து முக்காமணிநேரம் ஆறவைத்து ஒவ்வொரு காயிலும் அரைக்காற் பங்குவிட்டு முக்காலே யரைக்காற் பங்கு வரையும் உளியால் அல்லது தகுந்த ஆயுதத்தால் நான்காகப் பிளந்து உள்ளேயிருக்கிற பருப்பை எடுத்துவிட்டு குப்பைமுதலிய இல்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டரைபடி அல்லது 3-படி உப்பை வெய்யிலில் 2-மணி காலம் காயவைத்தும் 6-பலம் மிளகாயையும் 3-பலம் வெந்தயத்தையும் ஒவ்வொன்றும் 4-பலம் ஆக சீரகத்தையும் மஞ்சளையும் 2-பலம் கடுகையும் வெவ்வேறாக நெய்யில் வறுத்துப் பொடிசெய்து அப்பொடிகளை $1\frac{1}{4}$-அல்லது $1\frac{1}{2}$-வீசை அப்போது ஆடிய நல்லெண்ணெயில் போட்டுப் பிசைந்து 1-ரூபாயெடைப் பெருங்காயத்தையும் $\frac{1}{2}$—வீசை மிளகையும் வகைக்கு 2-பலம் ஏலக்காய்

சாதிக்காய் சாதிபத்திரிகளையும் பொடிசெய்து 4-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றரைப்படிப் 'பச்சைக் கடலையையும் மேற்படி எண்ணெயில் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்து ஒவ்வொரு மாங்காய்க்குள்ளும் நிறம்பவைத்து மீதியை அக்காய்களுடனே சேர்த்துவிடவேண்டும். பின்பு நெய்யும் நெல்லெண்ணெயும் சரியெண்டையாக அரைவீசை ஒரு ஏனத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துத் தீயெரித்து நன்றாய்க் காய்ந்து வரும்போது வகைக்கு ஒரு பலமாக உரித்த வெள்ளைப்பூண்டையும் கடுகு சீரகம் வெந்தயங்களையும் ஒருபிடி கறிவேப்பிலையையும் பெய்து மேலே மூடி ஒன்றரைநிமிஷம் பொறுத்துத் திறந்து அவை சிவந்த நிறமாய் மணக்குந் தருணத்தில் முன்னே ஆயத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் மாங்காய்களை மெள்ளகொட்டித் தாளிக்கவேண்டும். தாளிதப்புகை அடங்கியபின் காய்களை வேறே ஒரு சாடியில் சேர்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி மேலே ஒரு மூடியால் மூடி நாற்பதுநாள் வெய்யலில் வைக்கவேண்டும். ஒருவேளை எண்ணெய் மாங்காயின்மீது நிற்காமல் குறைந்திருந்தால் இன்னும் அரைவீசை எண்ணெயையூற்றி அந்த நாற்பதுநாள்கள் சென்றபின்பு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

மற்றொருவகை

100-மாங்காயை முன்போலவே மரத்தில் நின்றும் இறக்கி சுத்தி செய்து விட்டுப்போகாமல் இரண்டாகப் பிளந்து வெந்தயம் சீரகம் தவிர மேற்சொல்லிய மற்ற சம்பாரங்களை யெல்லாம் முன் கூறியபடி வறுத்துப் பக்குவஞ் செய்தும் அக்காய்களில் நிரப்பி மேற்படி தாளிதம் போலவே தாளிதம் செய்து ஒருசாடியில் போட்டு ஒருமண்டலம் வெய்யலில் வைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது

100-மாங்காய்களைக் காயப்படாமல் மரத்தினின்று மிறக்கி முன்னையபடி சுத்தஞ்செய்து 3-படி உப்பையும் 7-பலம் மிளகாயையும் 2-பலம் மிளகையும் 18-பலம் கடுகையும் வகைக்கு 5-பலம் ஆக மஞ்சள் வெந்தய சீரகங்களையும் 2-படி கடலைமாவையும் மேலே சொல்லியதில் யாதொரு வித்தியாசமு மில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி 4-பிடி கொத்தமல்லி யிலையையும் 5-படி புதினாத்தழையையும் புறணிசீவிய 3-பலம் இஞ்சியையும் 2-பலம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் ஒருமிக்ககொத்திக் கொண்டு மேற்படி சம்பாரங்களோடு சேர்த்துப் பிசைந்து மாங்காய்க

ளுக்குள் நிரப்பி முன்போலவே தாளித்து வேறு சாடியில் வாய் கட்டி மூடியால் மூடி நாற்பதுநாள் வெய்யலில்வைத்துப் பின்னேபோச னத்துக்கு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

எலுமிச்சங்காவூறுகாய்

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஏழுபடி சுத்தநீர்விட்டு அடுப்பின் மீது கொதிக்கவைத்துக் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் இறக்கிக் கொண்டு நூறுபெரிய எலுமிச்சம்பழத்தை அதிற்போட்டு ஒரு நிமிஷம் தாமதித்துக் கொதிநீரினின்றும் எடுத்து வெள்ளைக்குட்டையால் ஒவ்வொன்றையும் துடைத்து வைத்துக்கொண்டு கல் மண் போக்கிச் சுத்திசெய்து வெய்யலில் காயவைத்த ஒன்றரைபடி உப்பையும் நல் லெண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்த மூன்றரை அல்லது 4-பலம் மிளகாயையும் 1-பலம் மிளகையும் 3-பலம் வெந்தயத்தையும் அவ்வ ளவு கடுகையும் 2-பலம்சீரகத்தையும் பொடிசெய்து அப்பொடிகளையும் 5-பலம் இஞ்சி ரசத்தையும் பதினைந்து பலம் சிறுக அரிந்த பச்சை மிளகாயையும் பத்து-பலம் நல்லெண்ணெயில் சேர்த்துப் பிசைந்து மேற்படி காய்களைவிட்டுப் போகாமல் நான்காகப் பிளந்து ஒவ்வொன் றிலும் அச் சம்பாரத்தை நிரப்பி வைக்கவேண்டும் பின்பு ஒரு பெரிய ஏனத்தில் பத்துபலம் நல்லெண்ணெவார்த்து அதில் 2-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டும் வகையொன்றுக்கு அரைபலம் ஆக சீரக வெந்தயங் களும் ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும் போட்டு வறுத்து வரும்போது மேலே பக்குவப்படுத்தி வைத்திருக்குங் காய்களை ஒருசேரக்கொட்டித் தாளித்துப் புகையடங்கியபின் வேறொருஜாடியில் யெடுத்துவைத்து வாயைச் சீலையால்மூடி இருபதுநாள் வெயிலில்வைத்துப் பிறகு உப யோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

வேறு

100-எலுமிச்சம்பழம் பெரியதாகப் பொறுக்கி எடுத்து முன்போ லவே சுத்தவெந்நீரில்போட்டு ஒருநிமிஷம் பொறுத்து எடுத்து வெள் ளைச்சீலையால் துடைத்து ஒரு சாடியிலே கொட்டி சுத்திசெய்த இரண் டரைபடி உப்பைப் பெய்து 25- எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு அதன் மேல் உழக்கு முந்திரிகைக்காடி அல்லது கருப்பங்காடி வார்த்து வெள் ளைக் குட்டையால் சாடியின் வாயைக்கட்டி அறுபதுநாள் வெய்யலில் வைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். பிற்பாடு வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் வைக்கவேண்டும். இது பித்த ஆரமென்னப்படும்.

வேறு

பெரும்பழங்களாக 100-எலுமிச்சம்பழங்களைக் கொதிக்கிற நீரில் போட்டு 2-நிமிஷஞ் சென்றபின்பு எடுத்துத் துடைத்து வைத்துக் கொண்டு மூன்றரைபலம் மிளகாய் ஒன்றரைபலம் மிளகு வகைக்கு 2-பலம்ஆக வெந்தயம் சீரகம் கடுகு வெள்ளைப்பூண்டு 3-பலம் பச்சை மிளகாய் பின்னேசொன்ன இரண்டையும் கொந்தி முன்னேசொன்ன வைகளை வறுத்துப் பொடிசெய்து $\frac{1}{4}$-படி கடலைமாவையும் சேர்த்து ஒருயேனத்தில் மூணுபலம் நெய்யும் 12-பலம் நல்லெண்ணையும் வார்த்து அதில் அவற்றையெல்லாம் பிசைந்து மேற்படி பழங்களைப் பிண்டுபோகாமல் நான்கு பிளவாக வகிர்ந்து பிசைந்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை ஒவ்வொரு பழத்திலும் நிரம்பவைத்து மாவிலிங்கங் கிழங்கு ஒருவீசை கொண்டுவந்து மேற்புறணியைச் சுரண்டிச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி உள்ளேயிருக்கும் கடினவேரைப் போக்கி 4-பலம் புளியைப் போதுமான நீரில் கரைத்து அதில் மேற்படி துண்டுகளைப் போட்டு மூன்றுநிமிஷம் கொதிக்கவைத்திறக்கி வேறொரு ஏனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நன்றாய்க்கழுவி மேற்பக்குவஞ் செய்திருக்கிற பழங்களோடுசேர்த்து மேலேசொல்லியபடி தாளிதஞ்செய்து இறக்கி இருபது நாள் வெய்யிலில் வைத்துப் பின்பு உபயோகஞ் செய்துக்கொள்ளலாம்.

நெல்லிக்கா ஊறுகாய்

$1\frac{1}{4}$-படி உப்பும் ஒன்றைபலம் மிளகாய் வகைக்கு $1\frac{1}{4}$-பலம் வெந்தயம் சீரகம் மஞ்சள், 2-பலம் கடுகு இவைகளை யெல்லாம் வடித்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பின்பு பதினைந்துபடி நீரையாவது 6-படி மோர்சேர்த்த 5-படி நீரையாவது கொதிக்கவைத் துக் கொதிக்கிறதருணத்தில் அதிக முற்றலாய்க் காயம்படாததாயுள்ள 8-படி நெல்லிக்காய்களை அதிற்கொட்டி ஒரு நாழிகைவரையும் வைத்து அப்புறம் எடுத்து வெள்ளைத்துண்டால் துடைத்துக்கொண்டு மேற்படி பொடியில் 8-பலம் நல்லெண்ணெய்விட்டுப் பிசைந்து அதை அக்காய்களோடு சேர்த்துப் பிசறி ஒரு யேனத்தில் ஆழாக்கு நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றி சுடுகாதிருக்கும்போது அரைபலம் உரித்தவெள்ளைப் பூண்டும் வகைக்கு $\frac{1}{4}$-பலம் ஆக வெந்தயமும் சீரகமும் 1-பலம் கடுகும் போட்டுச் சிவந்துவருகையில் மேற்படி காய்களைக் கொட்டி தாளித்துப் புகை அடங்குகிற பரியந்தம் மூடிவைத்துப் பிற்பாடு வேறொரு சாடியில் கொட்டிக்கொண்டு வெள்ளைக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி 8-நாள் வெய்யலில்வைத்துப் பின்பு உபயோகப்படுத்தலாம்.

வேறு

7-படி மோரும் 7-படி நீரும் ஒரு பாத்திரத்தில் வார்த்து அதில் நன்றாய்த் தேறிய 8-படி நெல்லிக்காய்கள் கொட்டி ஒருமணிநேரம் அடுப்பின்மேல் வைத்து அவிக்கவேண்டும். ஒரு காயைக் கையால் அமுக்கினால் சுளைசுளையாகப் பிரண்டுபோகிற சமயத்தில் இறக்கி வேறு ஏனத்தில் கொட்டிக் குளிர்ஜலம்விட்டு அலசியெடுத்து நசுங்கிப்போகாமல் நன்றாக பிளவாகப் பிளக்கும்படி விரல்களால் அமுக்கிக் கொட்டைகளை எறிந்துவிட்டு கடுகு எழுபலம் வெந்தயம் இரண்டரைபலம் சீரகமும் மிளகாயும் மிளகும் தனித்தனி 2-பலம் மஞ்சள் 1-பலமெடுத்து நல்லெண்ணெயில் வறுத்து நொறுங்கப் பொடிசெய்து $1\frac{1}{4}$-படி உப்பையும் அப்படியே பொடிசெய்துகொண்டு மேற்படி நெல்லிக்காய்ப் பிளவுகளோடு சேர்த்துப் பிசறி ஒருயேனத்தில் மூணுபலம் நெய்யும் எழுபலம் நல்லெண்ணெயும் வார்த்து காய்ந்துவரும்போது கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை உரித்தவெள்ளைப்பூண்டும் மூணு நெல்லெடைப் பெருங்காயத்தூளும் போட்டுச் சிவந்துவரும் பக்குவத்தில் அக்காய்கள் கொட்டித் தாளித்துச் சட்டுவத்தால் கிளறி மூடி இறக்கிவைத்துப் புகையடங்கியபின் ஒரு சாடியிற்கொட்டி வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டி 3-நாள் வெய்யலில் வைத்துக் காலைப் போசனத்துக்கு உபயோகித்துக்கொண்டால் பித்தத்தை ஹரிக்கும்.

பத்தோன்பதாவது
தித்திப்புப் படலம்

தித்திப்புகள் அமரமோகன்

பழுக்காத 50-மாங்காயை இரண்டுமணிநேரம் வெந்நீரில் ஊற வைத்து அவைகளின் தோல்களைச்சீவி ஒவ்வொன்றை நாலாகப் பிளந்து இரண்டுபடி உருக்குவெண்ணெயில் ஒருமணிநேரம் வேக வைத்துப் பின்பு ஒரு அகலபாத்திரத்தில் நாலுவீசை அல்லது இரு பதுசேர் அழுக்கெடுத்த வெள்ளைச் சருக்கரையைப்போட்டுப் பாகுபத மாகக் காய்ச்சி ஊறவைத்த மாங்காயை அதில்போட்டு லவங்கம் சாதிக் காய் சாபத்திரி சீரகம் ஏலரிசி வகையொன்றுக்கு இரண்டரை பலம் போட்டு இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒருசாடியில் அடைத்து வைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

மாங்காய்த் தித்திப்பு

பழுக்காத நூறுமாங்காயை வெந்நீரில் நன்றாகக்கழுவி அறுத்துக் கொட்டைகளை யெடுத்துப்போட்டு ஒருசாடியில் அல்லது மண்பாத் திரத்தில்போட்டு அதில் இரண்டுமடங்கு அல்லது பதினாறு வீசை கற்கண்டுபோட்டுப் பதினைந்து தினத்துக்கு வெய்யிலில் வைத்துப் பின்பு அதில் ஒருபலம் சீரகமும் ஏலரிசித்தூளும்போட்டு ஒரு வஸ் திரத்தினால் அல்லது மரமூடியினால் வாய்மூடி வைக்கவேண்டியது. இவை வேண்டியபோது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

தோப்பு நெல்லிக்காய்த் தித்திப்பு

சித்திரைமாதத்தில் காய்த்த எட்டுச்சேர் நெல்லிக்காயைக் காய் தோறும் ஒரு ஊசியினால் குத்திப் பின்பு ஒரு சாடியிற்போட்டு அத னுடன் பதினாறுசேர் கற்கண்டுபோட்டு மரமூடியினால் வாயைமூடி மர முக்காலியின் மீதுவைத்து ஒருநாள்விட்டு ஒருநாள் வெய்யலிலே வைத் து சாடியை எடுத்துவைப்பதற்கு முன்பாக 8-பலம் சீரகம் சாதிக்காய் ஏலம் லவங்கம் ஜாதிபத்திரி இவையெல்லாம் பொடிசெய்து போட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

எலுமிச்சங்காய்த்தேன் தித்திப்பு

நூறு எலுமிச்சங்காயை இரண்டு நிமிஷம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து அவைகளை ஒருபாத்திரத்தில் இரண்டுமடங்கு அல்லது பதினாறு

படி புதுத்தேன்விட்டு அதில்போட்டு மரமூடியினுல் மூடி இரண்டிரண்டு நாள்விட்டு ஒவ்வொருநாள் வெய்யலில் வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டியது.

பதினைந்து தினமானபின்பு சீரகம் லவங்கம் ஜாதிபத்திரி ஏலப்பொடி வகையொன்றுக்கு ஒவ்வொரு பலம் போட்டுவைத்து ஒரு மாதத்துக்குப்பின்பு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும். இது பித்தத்துக்குச் சத்துருவென் றெண்ணவேண்டியது.

இஞ்சித் தித்திப்பு

எட்டுவீசை இஞ்சியைப் போதுமான வெந்நீரில் சுத்திசெய்து தோலைச்சீவி ஒருசட்டியில்போட்டு ஒருமணங்கு தேனை நன்ருக வடிகட்டி அதில்விட்டு அதனுடன் ஒரு வீசை கற்கண்டும் சீரகம் லவங்கம் ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி வகையொன்றுக்கு நாலுபலந் தூளும் போட்டு மரமூடியினுல்மூடி ஒருமணிநேரம் வெய்யலில்வைத்து இதை வேண்டியபோது உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

மாங்காய்த் தித்திப்பு

கீழே விழவொட்டாமல் மரத்தில்நின்றும் இறக்கிய நல்ல முற்றலாகிய மாங்காய்கள் அதாவது பழுக்காத மாங்காய்கள் நூறு எடுத்து வெந்நீரில் $2\frac{1}{2}$-மணிநேரம் வைத்துப் பின்பு அழுக்குப்படியாத சீலையால் நன்ருய்த்துடைத்துக் கூர்மையான சூரிகொண்டு மேல்தோலைச் சீவிக் கொட்டையைப் போக்கி வைத்துக்கொண்டு 10-வீசை நெய்யில் ஒன்றரைமணிநேரம் வேகவைத்து 51-சேர் 10-வீசை சினிச்சருக்கரை அல்லது $1\frac{1}{2}$-வீசை கற்கண்டில் இரண்டிலொன்றை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி வேகவைத்த மாங்காய்ப்பிளவுகளை அப்பாகில் எடுத்துவிட்டு சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் வகைக்குப் பலம்-5, குங்குமப்பூ வராகனெடை-4, அங்கியாசிப்பூ பலம்-1 இவைகளைப் பொடிசெய்து அதில் தூவி இவை முழுமையும் பெரியசாடியில் போட்டு ஒருமண்டலம் நிழலிலேயே மூடிவைத்துப் பின்னே புசிக்கலாம்.

வேறு

மேலேசொன்ன விபரமாக நூறு மாங்காய்களை மரத்தில் நின்றும் இறக்கிச் சுடுநீரில் 2-மணிநேரம் ஊறவைத்து அதை நீரிலே தானே நன்ருய்த் தேய்த்துக்கழுவிச் சலவைச் சீலையால் துடைத்து

மேல்தோலைச் சீவி இரண்டாகப்பிளந்து விரையைப்போக்கி 16-சேர் கற்கண்டு அல்லது அவ்வளவு கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில் அந்த காயப்பிளவுகளை எடுத்துவிட்டு 5-சேர் பனிநீரும் அரைசேர் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு வகைக்கு 5-வராகனெடையாய்ச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் 1-வராகனெடை கஸ்தூரியும் அவ்வளவுயெடை அம்பரும் 2-வராகனெடை குங்குமப்பூவும் பொடிசெய்துபோட்டு இவற்றையெல்லாம் ஒரு சாடியில்சேர்த்து வெள்ளைத்துணியால் வாயைகட்டி 5-நாள் வெய்யலில்வைத்துப் பிறகு 4-நாள் நிழலில்வைத்துப் பின்பு புசிப்பதுயோக்கியம். இதுதாதுபுஷ்டியுண்டாக்கும்.

அக்பர் பிரியமாய்ப் புசித்தது

தேறியதாயும் திரண்டதாயும் மரத்தினின்றும் இறக்கியதாயும் உள்ள மாங்காய்களை முன்சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து சூரியால் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு 20-சேர் பாலில் 1-சேர் நீர்சேர்த்து அதிலே இந்தக் காய்களைப்போட்டு 1-மணிநேரம் அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி இறக்கி 1-மணிநேரம் ஆறவைத்துக் காய்களை வெளியே எடுத்துக்கொண்டு 35-சேர் கற்கண்டு அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதிற்போட்டுப்பின்பு 2-பலம் சாதிக்காய்அவ்வளவு ரூமிமஸ்துகியும் 2½பலம் சாலம்மிசிரியும் வகைக்கு 1¼-வராகனெடை அம்பரும் கஸ்தூரியும் 3¼-வராகனெடை குங்குமப்பூவும் 5-வராகனெடை ஏலமும் 1-வராகனெடை கோரோசனமும் பொடிசெய்து அப்பொடியையும் 1-சேர் வாதுமைநெய்யையும் சேர்த்து இவை யாவற்றையும் ஒரு மண்சாடியிற்கொட்டி வாயை இரண்டு மூன்று மடிப்பாக வெள்ளைத் துணியால் மூடிக்கட்டி மேல்மூடியால்மூடி 3-துணி மண்செய்து 1-கஜக்கோல் ஆழம் குழிதோண்டிப் புதைத்து 4-நாள்சென்றபின்பு எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒரு மெல்லியதுணியால் மறுபடியுங்கட்டி ஒருநாள் நிழலில் காற்றுறவைத்துக் காலையில் வெறும்வயிறு யிருக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும். இதனல் தாதும் இரத்தமும் விர்த்தியாகும்.

எலுமிச்சங்காய்த் தித்திப்பு

முக்கால்தரம் பழுத்த எலுமிச்சங்காயைக் காயப்படாததாகப் பொறுக்கி யெடுத்து 1-மணிநேரம் வெந்நீரில் போட்டுவைத்து எடுத்துத் துடைத்து 15-படி கலப்பில்லாத கொம்புத்தேனைக் காய்த்து அழுக்கெடுத்துவிட்டு அதில் இந்தக் காய்களைப்போட்டு ஒவ்வொன்றும்

5-வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் பொடிசெய்து தூவி ஒரு பெரியசாடியில் இவையெல்லாம்சேர்த்து வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டை கட்டி மூடியால்மூடி 15-நாள் வெய்யலில் வைத்துப் பின்னே உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வேறு

மேலேசொல்லியபடி நூறு எலுமிச்சங்காய்களை 4-படிநீரில் 3-படி பசும்பால்விட்டு அதிலேகொட்டி $1\frac{1}{4}$-மணிநேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்த்து இறக்கி காய்களைஎடுத்து வெள்ளைத்துணியால் துவட்டிக் கொண்டு 15-பலம் சர்க்கரையைக் காய்த்து அழுக்கெடுத்துப் பாகு செய்து காய்களைப்போட்டு மூன்றுவராகனெடை ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிபண்ணித் தூவி அவைகள் யாவற்றையும் ஒரு சாடியில்போட்டு வாய்க்குச் சீலைகட்டி வெய்யலில் 5-நாள் வைத்தெடுத்துப் பின்பு உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்த் தித்திப்பு

காயப்படாத முற்றிய பெருங்காய்களாக 8-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து ஒவ்வொரு காயையும் ஈச்சமுள்ளிந்து முள்ளால் முழுமையுங்குத்தி படிச்சுண்ணாம்புகல்லில் 8-படி நீர்விட்டுத் தாளித்துக் கல் வெந்தபிறகு மேலேநிற்கிற தெளிந்தநீரை பிரித்தெடுத்து அந்தநீரில் மேற்படி காய்களைக்கொட்டி அரைநாழிகை வேவித்துக் காய்களையெடுத்து அழுக்கில்லாத துணியால் துடைத்து 25-சேர் சீனிச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டுப் பாகுபண்ணி அதிலே கொட்டித் தினுசுக்கு 2-வராகனெடையாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிசெய்து தூவி இவற்றையெல்லாம் ஒரு பெரிய சாடியிற்போட்டு வெள்ளைச்சீலையால் மூடிக்கட்டி மூன்றுநாள் வெய்யலில் வைத்துப் பின்பு புசிக்கவேண்டும்.

வேறு

மேலேசொல்லியபடி 8-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து போதுமான மோரும் மேற்படி சுண்ணாம்புகல் நீருஞ் சரிப்பாகமாக்கலந்து அதிலேகொட்டி பெருந்தீமூட்டி அடுப்பின்மேல் மூனு நிமிஷம்வைத்து இறக்கிக் காய்களை எடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டி எடுத்துத் துடைத்து வைத்துச் சீனிச்சருக்கரையையாவது சீனிக்கற்கண்டையாவது 16-சேர் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபண்ணி

அதை ஒரு சாடியிலூற்றி அந்தப் பாகில் மேற்படி காய்களைக் கொட்டி வகைக்கு அரைவராகனெடையாகக் கஸ்தூரியும் அம்பரும் ஒவ்வொன்றும் 2¼-வராகனெடையாக ஏலமும் சாதிக்காயும் சாதிபத்திரியும் பொடிசெய்து அதிற்போட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டை கட்டி மேல்மூடியால் மூடி சீலமண்செய்து நெல்லம்பாரத்துக்குள்ளே 21-நாள் வைத்துப் பின்புஎடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய சீலையால் மூடி ஒருநாள் ஆறவிட்டு அப்புறம் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வேறு

மேற்படி கூறிய நெல்லிக்காய் 8-படி எடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டிக் காய்ச்சி வெள்ளைச்சீலையால் துடைத்து வைத்துச் சர்க்கரை அல்லது கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரையை அழுக்குப்போக்கிப் பாகு காய்ச்சி அதில் மேற்படி காய்களைச் சேர்த்துப் பெரிய சாடியில்போட்டு கஸ்தூரி ½-வராகனெடை சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் வகைக்கு 4-வராகனெடை குங்குமப்பூ 2-வராகனெடை இவைகளைப் பொடியாக்கி மூணுபலம் பனிநீரால் கலக்கி அச்சாடியில் விட்டு வாய்க்கு வெள்ளை குட்டை கட்டிச் சீலமண்செய்து நெல்லுக்குப்பைக்குள் வைத்து பதினைந்துநாள் பொறுத்தெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய சீலையால்மூடி ஒருநாள் காற்றுறவைத்துப் பின்னே புசிக்கவேண்டும். இது பித்தத்தைப் போக்கும்.

இலந்தங்காய் தித்திப்பு

முக்கால்தரம் பழுத்த பெரிய இலந்தங்காய் அஞ்சிபடி கொண்டுவந்து வெந்நீரில்போட்டு ஒன்றரை நிமிஷம் தாமதித் தெடுத்துத் துடைத்துச் சருக்கரைப்பாகில் முன் சொல்லி வந்ததில் யாதொன்றுங் குறைவில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

சேப்புப்பழத் தித்திப்பு

சேப்புப்பழம் ஐம்பது கொண்டுவந்து நெல்லிக்காய்க்குச் சொன்ன முறையில் சிறிதும் பிசகாமல் பக்குவஞ்செய்து வைத்துக் கொண்டு உபயோகப் படுத்தவேண்டும்.

அக்பர் பிரியமாய் உபயோகப்படுத்திய இஞ்சித் தித்திப்பு

10-வீசை தேறிய இஞ்சியை மேல்தோல்சீவி வெந்நீர் தனிமோர் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்தைந்து நிமிஷமும் இளநீரில் ஐந்துநாழிகையும்

ஊறப்போட்டு எடுத்து நிழலுலர்த்தலாக மூணுகிமிஷம் உலர்த்தி எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் 7-நாழிகை ஆறவைத்து எடுத்துக்கொண்டு 21-வீசை கஞ்ச கற்கண்டைப் பொடிசெய்து இரண்டரைபடி நீரில் கொட்டி அரைப்புட்டிப் பனிநீரும் விட்டுக் காய்ச்சிப் பாகுபதமாய் வருந் தருணத்தில் ஒரு மண் சாடியில் வார்த்து மேலே பக்குவஞ் செய்திருக்கிற இஞ்சியையும் அதிற் சேர்த்து வகையொன்றுக்கு மூணுவராகனெடை வீதமாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி குங்குமப்பூ இவைகளைப் பொடிபண்ணி இரண்டு பலம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் கலக்கி மேற்படி இஞ்சியில் ஊற்றி உடனே 1-வராகனெடை கஸ்தூரியைத் தூளாக்கிச் சேர்த்துச் சாடியின் வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டை கட்டித் துணியில் மண்பூசி நெல்லிலாவது வரகிலாவது 21-நாள் உள்ளே வைத்திருந்து மறுநாளெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லீசு துணியால் வாயைக் கட்டி ஆறவிட்டுப் பின்னே உபயோகப்படுத்தவேண்டும். இது பித்த வாயுவைக் கண்டித்துப் பசிதீபன முண்டாக்கும்.

வேறு

இஞ்சி பத்து வீசை எடுத்துக்கொண்டு மேற்பிறணியைப்போக்கி போதுமான மோரும் நீரும் சரிப்பங்காகக் கலந்து விளாவி அதிற் போட்டுக் காய்ச்சி எடுத்துக் குட்டையில் துடைத்துக் கொம்புத்தேன் முப்பத்தஞ்சி அல்லது முப்பது வீசையோடு 2-வீசை நீர் சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்து நீர்வற்றக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு ஒரு மண்சாடியில் வடிக்கட்டி அந்தப்பாகில் இஞ்சியைச் சேர்த்து அஞ்சி பலம் பனிநீரில் ஒவ்வொன்றும் ஐந்து வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் இவற்றைப் பொடிபண்ணிக் கூட்டிக் கலக்கி மேற்படி சாடியில் விட்ட அதன் வாயைமூடித் துணியில் மண்பூசி ஒரு கஜம் ஆழந்தோண்டிப் புதைந்து முப்பதுநாள் பொறுத்து எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒருநாள் ஆறவைத்துப் புசிக்கலாம்.

உபயோகவிதி

எல்லாத்தித்திப்புகளையும் காற்றுறவைத்துப்பின்பு மூடியால் மூடி வைத்துக்கொள்வது மல்லாமல் வாரத்துக்கொருதரம் வெய்யலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும். எடுக்கும்போதெல்லாம் வெள்ளிக் கரண்டி மரத்தால்செய்த சிறியகரண்டி இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றினாலேயே எடுக்கவேண்டும்.

பதார்த்தகுணங்களின் வரலாறு

பூவுலகத்தில் சிருட்டிக்குத் தோற்றுகின்ற தாதுமூல ஜீவப்பொருள்களாகிய பதார்த்தங்களனைத்தும் தேயுவாகியும் வாயுவாகியும் அப்புவாகியும் பிருதிவாகியுமியங்கு நான்கு பூதங்களின் அமிசமே யாதலால் அப்பூதங்களுக் காதாரமாகிய சூடு கொழுமை குளிர்ச்சி வறட்சி ஆகிய நான்கையுமே சுபாவகுணமாகப் பெற்றிருக்கின்றன. இதனைத் தனிக்குணமென்று சொல்லப்படும். ஆதலால் சூட்டின் விகற்பமே வறட்சியும் குளிர்ச்சியின் விகற்பமே கொழுமையு மாதலால் சூடு குளிர்ச்சி இரண்டுங் கருத்தாவும் வறட்சி கொழுமை யிரண்டுஞ் செய்யப்படு பொருளுமாக விருப்பதால் தேயு சூட்டுடன் வறட்சியையும் வாயு சூட்டுடன் கொழுமையும் அப்பு குளிர்ச்சியுடன் ஈரத்தையும் பிருதிவி குளிர்ச்சியுடன் வறட்சியையும் பெற்றிருக்கின்றனபோல் சகல பதார்த்தங்களும் ஒவ்வொரு பூதத்திற்குரிய இரண்டு குணங்களையே பெற்றிருக்கின்றனவாம். இவற்றைக் கூட்டுக்குணமெனச் சொல்லப்படும். இக்குணங்களி லொன்றுக்கொன் றுயர்வு தாழ்வின்றிச் சமமாகப் பொருந்தியிருக்கிற சமரசகுணமென்று சொல்லப்படும். இக்குணங்களை இன்னூலுட் கண்டுகொள்க.

பதார்த்தகுணங்களின் வரலாறு

பதார்த்தகுணங்களை உரிசைகளாலும் வடிவங்களாலும் தன்மைகளாலும் தெரியப்படும். அவைகள் வருமாறு கரியபோளம் வாளேந்திரபோளம் போன்ற கசப்புகள் அதிகசூடும் வறட்சியு மென்றும் கடுகு மிளகு திப்பிலிபோன்ற காரங்களும் கல்லுப்பு இந்துப்புபோன்ற உவர்ப்புகளும் நல்லவெல்லம் நாட்டுச்சருக்கரை கருப்பஞ்சாறு கற்கண்டு சீனி மலைத்தேன்போன்றதித்திப்புகளும் மேற்சொன்ன சூட்டிலும் வறட்சியிலும் ஒன்றுக்கொன்று கிரமமாகக் குறைவென்றும் பேரீச்சம்பழம் கொடிமுந்திரிகைப்பழம் சீமையத்திப்பழம்போன்ற தித்திப்புகள் சூடுங் கொழுமையுமென்றும் நிணம் அல்லது நெய்யிணங்களையொத்த இனிப்புகள் கொழுமையுஞ் சொற்பச்சூடுமென்றும் காடி எலுமிச்சம்பழம்போன்ற புளிப்புகள் குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமென்றும் கடுக்காய் தான்றிக்காய் மாசிக்காய் கொட்டைப்பாக்கு களிப்பாக்கு போன்ற துவர்ப்புகள் மேற்சொல்லிய குளிர்ச்சியிலும் வறட்சியிலும் ஒன்றுக்கொன்று கிரமமாகக் குறைவென்றும் சுவையற்ற யிலைப்புகள் குளிர்ச்சியும் யீரமுமென்றும் அறிக. பதார்த்தங்களுள் அதிகசுவையை

யுடையது அதிக குணத்தை யுடையதென்றும் குறைந்த சுவையை யுடையது குறைந்த குணத்தையுடையதென்று மறிக.

மரங்கள் கருப்பத்தைப்போல் நாட்சென்று விளைகின்ற நெல் கோதுமைமுதலிய தானியங்கள் மனிதர் சரீரத்திற்குக் குளிர்ச்சியையும் பலத்தையுங் கொடுக்குமென்றும் சொற்பகாளில் விளைவது சூடுள்ள தென்றும் கற்களினங்கள் யாவும் கொழுமையையும் வறட்சியை முடையதென்றும் ,ஔஷதியினங்கள்யாவும் அதிக கொழுமையு மீரத் தோடு சொற்ப சூட்டையுங் காற்றையு முடையதென்றும் சீவராசிக ளனைத்துஞ் சமரசமாகிய சூடு கொழுமை குளிர்ச்சி வறட்சிகளை யுடைய தென்று மறிக.

வெள்ளுள்ளி யீருள்ளி சுக்கு பிஞ்சுகாரி கூன் இவைபோன்ற சல்லிவேர்களுடைய பூடுகள்கட்டி கொப்புளம் சிரங்கு புண் முதலியது களை யாற்றுமென்றும் கர்பிஸம்போன்ற கிளைகளுள்ள வேர்கள் கட்டி களை நீக்குமென்றும் சிமைத்து ததிபோன்ற வழுவழுப்புள்ள பூண்டு களும் கரியபோளம் வாலேந்திரபோளம் குந்திரிகம் பிசின் இரத்த போளம் றாமிஸ்தகிபோன்ற சின்களும் வேக்காடுகளையும் புண்களையும் ஆறுமென்றும் பிரிவுள்ளதாயுங் கடினமாயுமிருக்கிற பூண்டுகள் தினவு சொறி படைகளை நீக்குமென்றும் செந்துக்கள் பூண்டுகள் செந்துக் களின் விஷங்களை நீக்குமென்றுமறிக. இதுவுமன்றி ஔஷதிகளில் வன்னமெல்லாம் பாதரசத்தாலும் மணமெல்லாம் கந்தகத்தாலும் சுவையெல்லாம் உப்பாலு முண்டாகின்றதால் 'பாதரசம் கந்தகம் உப்பு இம்மூன்றில்லாத பூண்டுகளில்லை யென்றறிக. வன்னமுதலியதின் உயர்வுகுறைவால் பாதரசமுதலியதின் உயர்வு குறைவை யறிந்து கொள்க.

பதார்த்தங்களின் முக்கிய குணங்கள்

பதார்த்தங்களுக்குரிய இயல்பான குணங்களோடு காந்தமயத்தை யிழுப்பதுபோலும் கஹருபா பொன்னம்பர் துரும்பை யிழுப்பது போலும் ஆகருடித்தல் பாஷாணத்தைப்போல் விஷமாதல் பாலைப் போல் விஷமுறித்தல் 'நேபாளத்தைப்போல் விரேசித்தல் ஜாதிக்காய் மாசிக்காயைப்போல் விரோசனத்தைக்கட்டுதல் தேத்தான் பழத்தைப் போல் வமனமாதல் மயிற்பீலியைப்போல் வமனத்தை நிறுத்தல் அபினி கஞ்சாவைப்போல் மயக்கமுண்டாதல் இவைபோன்ற விசேஷ குணங்களு மனேக பதார்த்தங்களுக் கிருக்கின்றன.

பதார்த்தங்களின் பிரிவுகள்

முன்சொன்ன இரண்டுவித குணங்களையுடைய சகல பதார்த்தங்களும் ஆகாரபதார்த்தம் விஷபதார்த்தமென மூன்றாக வகுக்கப்படும். அவற்றுள் ஆகாரபதார்த்தங்கள் சுத்த ஆகாரம் அவுஷத ஆகாரமென விருவகையாகவும் விஷபதார்த்தங்கள் சுத்தவிஷம் அவுஷதவிஷமென விருவகையாகவும் வகுக்கப்படும். அவையாவன தேகசுபாவத்திற்கொத்து வேறு குணத்தைத்தராமல் விரோதமின்றிச் சீக்கிரத்திற் சீரணித்து நல்லுதிரமாகித் தேகத்தைப் போட்சித்துச் சுகத்தைத் தருவதாகிய அரிசி கோதுமை முதலியவை போன்ற ஆகாரத்திற்கேயுரிய பதார்த்தங்கள் சுத்த ஆகாரமாம். முன்சொன்ன குணங்களோடு சத்துக்களின் குற்றங்களை நீக்கிக் குணத்தைத் தரும். வெள்ளுள்ளி மணத்தக்காளி போன்ற பெரும்பான்மை யாகாரத்திற்குஞ் சிறுபான்மை அவுஷதத்திற்குமுரிய பதார்த்தங்கள் அவுஷத ஆகாரமாம்.

தேகசுபாவத்திற் கொவ்வாமல் அசுபாவ சத்துக்களாலுண்டாகும் வியாதிகளைமாற்றிச் சுகத்தைத்தரும். திப்பிலி மூலம் கோஷ்டம் போன்ற அவுஷதத்திற் குதவியாகிச் சுகத்தைக் கொடுக்கின்ற வாற்கோதுமைபோன்ற பெரும்பான்மை அவுஷதத்திற்குஞ் சிறுபான்மை யாகாயத்திற்கு முரிய பதார்த்தங்கள் ஆகார அவுஷதமாம். சீரணிக்காமல் தேகசுபாவத்திற்கு விரோதமாகி மிகத் தீங்கு செய்வது சுத்த விஷமாம். சீரணித்துத் தேகசுபாவத்திற்கு விரோதமாகி கொஞ்சந் தீங்குசெய்வது அவுஷதவிஷமாம். இந்நூலுள் தேகத்தை யதிகமாகப் போட்சித்து அதிக வலிமை தருவதை அதிக உணவென்றும் சொற்பமாகப் போட்சித்துச் சொற்பவலிமை தருவதைக் குறைந்த உணவென்றும் சமரசமாக விருப்பதை மத்திமவுணவென்றுஞ் சொல்லியிருக்கின்றன.

சுபாவச்சத்துக்களின் வரலாறு

உணவு பதார்த்தங்கள் பலநாள் முதலியதுகளின் றொழிலால் மென்று விழுங்கப்பட்டு பக்குவாசயத்திற்சேர்ந்து உட்கருவிகளுக்கியல்பாகவிருக்கும் ஜாசிபா இழுத்தல் மாசிகா இருத்தல் ஹரஜிமா பதப்படுத்தல் தாபியர் வெளிப்படுத்தல் என்னு நான்குவித சத்துகளால் பக்குவமடைந்து அதிலுள்ள சக்கை மலமாகக் கழிந்து பாலைப் போல வெளுத்த அன்னரசத்தை பல்கம் இரசமெனச் சொல்லப்படுகின்றது. இதுவே சிலேத்துமநீராம். இது ஈரலிற்சென்று இதி

லுள்ள நீரைக் குண்டிக்காய்களா விழுக்கப்பட்ட பின்பு சிவந்து கொதித்து மேலே நுரைத்த கன்மஷத்தை ஸபாரபித்தமென்றும் அடியிற்படிந்த கன்மஷத்தை (ஸ்வுதா) வண்டலென்றும் நடுவிற் றெளிந்த செந்நீரைஃகூன் இரக்தமென்றுஞ் சொல்லப்படுகின்றன. இன்னான்கும் தபயிசுபாவச்சத்தெனப் பெயர்பெறும்.

ஆகாரபதார்த்தங்கள் உடலைப்போஷிக்கும் விதம்

உண்டி பதார்த்தங்களா லுண்டாகிய சத்துக்களுள் இரத்தமே பிரதானமாம். இது சிவந்து இனிப்பாய் நன்மணம்பொருந்தி வாயுவின்குணமாகிய சூடுங்கொழுமையையுங் கொண்டு ஈரலிற்றங்கியிருந்து தேகத்திற்சென்று எலும்பு நரம்பு தசை முதலிய தாதுக்களைப்போஷித்து உயிருக்குறுதிதந்து விந்துறச்செய்யும். பித்தம் மஞ்சள் நிறமாய்க் கசந்து வெடிப்பு மணம்பொருந்தி தேயுவின்குணமாகிய சூடும் வறட்சியையுங்கொண்டு பித்துப்பையிற் றங்கியிருந்து நுரையீரலைப்போஷித்து இரத்தத்தை இளக்கி நரம்பு தாரைகளிலேற்றி மலத்தையிளக்கி வெளிப்படுத்தி ஆகாரத்தைப் பதனஞ்செய்யும். இரசம் வெண்மையாய்ச் சுவையற்று வெள்ளாவி மனத்துடன் அப்பின்குணமாகிய குளிர்ச்சியையு மீரத்தையுங் கொண்டு தலைக்குக் கீழிற்றங்கியிருந்து இரத்தமாகி யீரத்தையுமுண்டாக்கித் தலைமூளையை வளர்த்துக் குடலிலுந் தீனிப்பையிலும் ஆமமாதி மதசலமாகும். வண்டல் கறுத்துப் புளிப்பையும் துவர்ப்பையும் பொருந்தி பிருதுவியின் குணமாகிய குளிர்ச்சியையும் வறட்சியையுங்கொண்டு மண்ணீரலிற் றங்கியிருந்து சிலிர்ப்பை யுண்டாக்கும். இந்நான்கு சுபாவச்சத்துக்களுந் தத்தஞ் சுபாவத்தன்மையில் மாறுதிருக்கும் பரியந்தஞ் சரீரத்திற்குச் சௌக்கியமாம்.

அசுபாவச்சத்துக்களின் வரலாறு

முன்சொன்ன சுபாவசசத்துக்கள் தத்தஞ் சுபாவத்தன்மையில் வேறுபடும்போதுஃயர்தப்பி அசுபாவச்சத்தெனப் பெயர்பெறும். அவற்றுள் தலைமைச்சத்தாகிய உதிரம் நான்கு விதமாயும் மற்றை மூன்று சத்துக்களும் ஐந்துவிதமாயும் வேறுபடும். அவை வருமாறு அதிகரித்தல் தடித்தல் நீர்த்தல் அழுகல் இந்நான்கு மிரத்தத்தின் வேறுபாடாம். நீர்த்த கொழுமை தடித்த கொழுமை வண்டல் நீர்த்த கொழுமையோடு கலந்தவண்டல் தடித்த கொழுமையோடு கலந்த வண்டலிவைகளுடன் கலத்தலாகிய இவ்வைந்து பித்தத்தின் வேறுபாடாம். இரத்தத்துடன் கலந்தினிப்படைதல் வண்டலுடன்

கலந்த பித்தத்துடன் கலந்து கரிப்படைதல், சூட்டுடன் கலந்து புளித்தல் வண்டலுடன் கலந்து துவர்த்தல் குளிர்ச்சியுடன் கலந்து சுவைநீங்கலாகிய விவ்வைந்து மிரசத்தின் வேறுபாடாம். அதிகப்ப டல் இரத்தத்தோடு கலத்தல் இரசத்தோடு கலத்தல் பித்தத்தோடு கலத்தல் தீதல் இவ்வைந்தும் வண்டலின் வேறுபாடாம். இவ்வாறு ஒன்றோடொன்று சேருகின்ற வேறுபாட்டால் அளவிறந்த வியாதிக ளுண்டாகின்றன.

அவுஷத பதார்த்தங்களின் பயன்

அவுஷதபதார்த்தங்கள் பக்குவாசயத்திற்சேர்த்து ஆதாரபதார்த் தத்தைப்போலவே சுத்த ரசமானபின்பு அசுபாவச் சத்துகளுடன் சேர்ந்து அவற்றின் வேறுபாடுகளைநீக்கிச் சுபாவத்தன்மையில் நிறுத்தி ரோகங்களைப்போக்கிச் சரீரத்துக்குச் சுகத்தைத்தரும்.

பதார்த்தக் கிரகசம்பந்த விவரம்

கடவுள் தாணையால் உபக்கிரகங்களோடு கூடிய சத்தக்கிரகங்க ளின் குணத்திலுண்டான தேயுமுதலிய நான்கு பூதங்களின் சேர்க்கை யாலும் சுழலுகின்ற ஆகாயத்தினசைவாலும் பிரபஞ்ச முண்டாயின. அவற்றுள் பாதரசம் கந்தகம் இவ்விரண்டினது கலப்பின் பரிமாணத் திற்கும் பரிசுத்தத்திற்கும் சத்தகிரகங்களின் பார்வைக்குத்தக்கபடி ஒளஷதியனைத்து முண்டாயின. மனிதசஞ்சாரமில்லாத விடங்களில் ஒளஷதிகளுண்டாகிறதற்கும் வித்தில்லாச் செடிகள் முளைப்பதற்கு மிதுவேகாரணமாம். தேயுமுதலிய நான்கு பூதங்களைப்போலவே சத்த கிரகங்களுள் சூடு, குளிர்ச்சி, ஆகிய காரணகுணங்களையும் கொழுமை வரட்சி ஆகிய காரியகுணங்களையும் பெற்றிருக்கின்றன. கிரகங்களுள் சூரியன், குரு, சனி, அங்காரகன் இந்நான்குஞ் சிறந்தனவாம். இவற் றுட் சிறந்தது சூரியனும். இவை யொழிந்துநின்ற சுக்கிரன், புதன், சந்திரன் இம்மூன்றும் முறையே குரு, சனி, சூரியன் மும்மூன்றிற் குந் தாம் வாயுமிருக்கின்றன. * சனி உயிரைப்போக்குந் தன்மையும்

---

* யூனனிபண்டித சாத்திரத்தில் சுவாமியானவர் உயிரைப்போக்கல் இரட் சித்தல் புகமுடித்தல் ஞானந்தருதல் என்னு நான்கு தொழில்களையும் இஜரா யீல் மீகாயில் இஜராபீல் ஜிபிறீல் என்னு நான்கு தேவதூதர்களால் நடத்துகிற தாகச் சொல்லப்படுகின்றன. அந்நால்வரும் சனி, குரு, செவ்வாய், சூரியன் ஆகிய நான்கு கிரகங்களேயென்று சோதிடசாத்திரத்திற் சொல்லப்படுகின்றன.

குரு இரட்சிக்குந் தன்மையையும் அங்காரகன் யுகமுடிக்குந்தன்மையை யும் சூரியன் ஞானத்தைத்தருந் தன்மையையும் பெற்றிருக்கின்றன.

கிரகங்களனைத்தும் நன்னிலையிலிருக்கையில் நன்மையையுந் தீநிலை யில் இருக்கையில் தீமையையுமேதரும். விஷமுறிவாயும் நன்மையைத் தருவதாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சுபக்கிரகங்களைச் சார்ந்ததாயும் விஷமாயுந் தீமையைத் தருவதாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் அசுபக் கிர கங்களைச் சார்ந்ததாயு மிருக்கின்றன. மித்துரு கிரகங்களுக்குச் சம்பந் தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்று மித்துருவாகவும் சத்துரு கிரகங்களுக்குச் சம்பந்தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்று சத் துருவாகவுமே யிருக்கின்றன. உதாரணம் பாதரசம் பொன் வெள்ளி யோடும் காந்தம் இரும்போடும் கஹருபா திரணத்தோடும் உறவாதல் போல் மித்துருவாகவும் குருந்தக்கல் வச்சிரக்கல் முதலிய கற்களையும் இரும்பையும் அறுத்துத் தேய்ப்பதுபோலும் நெருப்பு எல்லாவற்றை யும் எரித்து நீறுக்குவதுபோலும் கந்தகம் எல்லாவற்றையுஞ் சுருக்கி நீறுக்குவதுபோலும் வெங்காரம் பொன்னை யுருக்குவதுபோலும் செம்பு காந்தத்தை யறுப்பதுபோலும் வெண்வங்கம் மணலை யுருக்கு வதுபோலும் சத்துருவாகவு மிருப்பதுகாண்க. நற்கிரகங்களைச்சார்ந்த பதார்த்தங்கள் நன்மையையும் தீக்கிரகங்களைச் சார்ந்த பதார்த்தங்கள் தீமையுந்தரும். உதாரணம் நவச்சாரந் தேகத்திலாழ்ந்திருக்கின்ற மாசு களை யகற்றுவதுபோலும் பூரே அர்மனி என்னும் ஒருவித சவுட்டு மண்படிகாரம் உப்பு யிவைகள் உலோகங்களின் களிம்பகற்றிக் காந்தி யைத் தருவதுபோலும் காரீயம் பொன்னையும் பாதரசம் சகல லோகங் களையும் கெடுப்பதுபோலும் காடி தேனை முறிப்பதுபோலுமாம். எல் லாப் பதார்த்தங்களும் ஒவ்வொரு கிரகத்தைச் சார்ந்தேயிருந்தாலும் சில பதார்த்தங்கள் அவற்றின் குணங்களா லிரண்டு கிரகங்களைச்சார்ந்து மிருக்கின்றன. உதாரணம் வெங்காயம் தீட்சணிய சூட்டைப் பெற்றி ருப்பதால் அங்காரகனையும் கொழுமையைப் பெற்றிருப்பதால் சுக்கிர னையும் அபினி குளிர்ச்சியால் சனியையும் வறட்சியால் புதனையுஞ் சார்ந் திருப்பதுபோல விருக்கஞ்செடி கொடிமுதலிய ஒவ்வோரினமும் ஒவ் வொரு கிரகத்திற்கே சம்பந்தப்பட்டு இருந்தாலும் வேர் இலை பூ பட்டை பழம் விரை முள்நிறம் குணம் உருவம் முதலிய பேதங்க ளால் பல கிரகங்களுக்குச் சம்பந்தப்பட்டு இருக்கின்றன. கிரகங்கள் நட்பு ஆட்சி உச்சஸ்தானத்தில் இருந்து சுபக்கிரகங்களின் சம்பந்தமும் நோக்கும்பெற்று சுபச்சமயத்தில் இருக்கும்போது அவற்றிற்கு உரிய பதார்த்தங்களைக் கிரகித்துப் பிரயோகிக்கில் ரோகங்களை நிவர்த்தி

செய்து நன்மையைத்தரும். அவ்வாறின் றிபகைநீச்சத்தானத்திலிருந்து பாபக்கிரக சம்பந்தமும் நோக்கும் பெற்று அதிசார வக்கிரத்தம்பன விடங்களி லிருக்கும்போது கிரகித்துப் பிரயோகித்தால் ரோகங்களையும் நிவர்த்தி செய்யாமல் தீமையையுந் தரும். ஆனால் அவ்வாறு செய்வதற்கு அவகாசமில்லாத சமயங்களில் அவைகளைப் பார்க்கவேண்டிய தவசியமென்று எந்த ரோகத்திற்கு எந்த கிரக முரியதோ அந்தக் கிரகத்திற்குரிய பதார்த்தங்களையே கொடுத்து நிவர்த்தி செய்யவேண்டும். சத்தக் கிரகசம்பந்தப் பதார்த்தகுறிகள் வருமாறு.

முதலாவது நீறுபூத்தல் சாம்பல் நிறம் கருமைமுள் காறல் வெகுதுட்டல் துற்கந்தம் இவைகளை யுடையதாயும் கடின பூமியிலுண்டாகிறதாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சநிக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை பிலீகத்திலுண்டாகிற ரோகங்களனைத்தையுந் தீர்க்கும்.

2-வது கசிவு நன்மணம் நற்சுவை சிவந்த அல்லது ஆகாய நிறமான பூ சமனுனயிலை இவைகளை யுடையதாயும் கொழுமையான நல்ல பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் குருவிற்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை யீரலைப்பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும். இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும். காயம் இரணம் புண் முதலியவைகளை யாற்றும்.

3-வது செந்நிறம் கடினம் முள்வேகச் செய்தல் இவைகளை யுடையதாயும் வரண்ட பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை பித்தாசயத்தைப் பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும்.

4-வது அதிக வாசனை அதிக ருசி சிவந்தயிலை இவைகளை யுடையதாயும் மறைவில்லாத வெளிகளி லுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை ஆன்மாவை வளர்க்கும். தலை இருதயம் கண் இவைகளைப் பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும்.

5-வது இனிப்பு நன்மணம் மிருதுவான பூ இலை இவைகளை யுடையதாயும் நல்ல பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சுக்கிரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை சீரணசத்தியை விருத்தி செய்யும் ஸ்ரீகளின் ரோகங்களையும் கருப்பாசயம் பெண்குறி ஆண்குறி குளிர்ச்சி கொழுமை இவைகளைப்பற்றிய ரோகங்களையும் நிவர்த்தி செய்யும். சுக்கிலம் நிணதசை இவைகளைப் போஷிக்கும்.

6-வது தடித்தயிலே வெண்மை சுவையில்லாமை மிருது வழு வழுப்பு சாறுள்ள தன்மை இவைகளை யுடையதாயும் யீர பூமியிலும் சலத்திலு முண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சந்திரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை பிடரிகைகண்டு இவைகளைப் பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும்.

7-வது இலேசத்துவம் அணுத்துவம் கலந்த சுவை கலந்த நிறம் கருமை கலந்த மஞ்சள் புகைநிறம் இவைகளை யுடையதாயும் மணற் பாங்கான பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் புதனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம். இவை நா கண் மூக்கு இவைகளைப் பற்றிய ரோகங்களை யொழிக்கும். நரம்புகளுக்கு வலிமைதரும்.

யூநாநிவயித்திய சாத்திர விஷயங்களை இதுவரையி லொருவரு மித்தேய பாஷைகளில் மொழி பெயர்க்காமையால் அவைகளை இத் தேயத்தாரியாவரும் மெளிதி லுணரும்பொருட்டுத் தமிழில் மொழி பெயர்க்கத் தொடங்கி அவற்றுள் பதார்த்தகுணமானது வயித்திய சாத்திரங்களுள் முக்கியமானதாயும் யாவருமறிய வேண்டியதாயும் பதார்த்தங்களின் குணங்களை மாத்திரமேயன்றி யவற்றின் பிரயோ கங்களையுஞ் சொல்லுதலால் குடும்ப வயித்திய சாத்திரமாயு மிருப்பதா லிதனை முன்னர் வெளியிடக்கருதி மகாகனம் பொருந்திய மகா இராணி யவர்களின் ஆதிபத்தியத்திற் குட்பட்ட இந்து தேசத்திற் சிறந்தனவா கிய திருநெல்வேலி ஜில்லா சேர்மாதேவியி லிருக்கும் கனம்பொருந்திய ஹக்கிம் செய்யிது மதாறுசன் சாயபு அவர்களின் குமாரரும் இந்தி பாரிஷ் பாஷையில் வல்லவரும் வயித்திய நூல்களில் பயிற்சியுள்ளவரு மாகிய செய்யது அப்துர் றகிமான் சாகிபவர்களால் பாரிசுபாஷையில் செய்யப்பட்டிருக்கின்ற தொஃகுபதுல் மூமீன் மஃஜனே அது வியாச முதலிய சிறந்த பதார்த்தகுண நூல்களை யாராய்ந்து ஒருவாராகத் தொகுத்து ஆகார பதார்த்தம் அவிழ்த பதார்த்தமென இருவகையாக வகுத்து அத்துடன் சிகிச்சாக்கிரமங்களையும் அவுஷத முறைகளையும் சேர்த்துத் தமிழில் மொழி பெயர்த்து வசனரூபமாகச் செய்து பதார்த் தகுண சாரசங்கிரகமெனப் பெயரீய்ந்து பிழையறப் பரிசோதித்து அச்சிற் பதிப்பித்தனர். அதை இவ்விடம் கூறினர்.

பதார்த்தங்களி னிரசத்திற்குத்தக்க விரத்தமும் இரத்தகுணத் திற்குத்தக்க யீராரோக்கியம் அறிவு ஆயுள் சந்தானமும் உண்டாகு மென பண்டித சாத்திரங்களிற் கூறுகின்றமையால் வயித்திய சாத்

திரப்பயிற்சியும் அனுபவமுள்ளவர்களைப் பார்க்கிலும் பதார்த்தகுணங்களையும் அப்பதார்த்தங்களின் பிரயோகங்களையும் சந்தேகவிபரீதமற எளிதிற்றெரிவிக்கும் இந்நூலையுணர்ந்து நடப்பவர்கள் மேற்சொல்லிய பிரயோசனத்தை யடைவார்களென்று அறிவாளிக ளியாவரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள்.

சநி சம்பந்தங்கள்

அதிககுளிர்ச்சி வறட்சிவண்டல் வலதுசெவி தோள் சத்தப்புலன் மயிர் நகம் கொம்பு மண்ணீரல் மலம்சலம் கால்விரற்களி லுண்டாகு மிசிவு உள்ளுறுப்புகளி லுண்டாகும் வியாதிகள் காரியம் குளிர்ச்சி வறட்சி கொடுமை பொருந்திய புற்பூண்டுகள் விரைகள் தென்னமரம் கமுகமரம் ஆமணக்கஞ்செடி மிளகு புளி மாதுளம்பழம் ஆளிவிரை கடுக்காய் மாசிக்காய் கருமையான செந்துக்கள் பூநாகம் பூரான்போன்ற ஊர்வனங்கள் மாடு ஆடு பூனைபோன்ற வீடுகளில் வாழுஞ்செந்துக்கள் மனிதர் சலத்தில்வாழும் பறவைகள் கோழி புறுபோன்ற வீட்டில் வாழும் பறவைகள் புலையில்லாக்குருவி கருங்காலி நிலவிளா கருவேல் சுக்கான்கீரை குரோசாணியோமம் கொச்சில் புளிஊமத்தை நெருஞ்சில்கொடி முந்திரிகைப்பழம் தினை இலந்தைப்பழம் இரத்தபோளம் குதிரைவாலி ஜெயித்துணெண்ணெய் கோரைக்கிழங்கு நெல்லிக்காய் சூரத்துநிலாவாரை துளசி சந்தனம் தேங்காய் தாளிசபத்திரி மூங்கிலுப்பு பேரீச்சம்பழம் வாழைப்பழம் முளைக்கீரை மாங்காய் மணத்தக்காளி காளான் கொட்டைப்பாக்கு அம்மோதம்பருத்தி மூங்கில் கர்ப்பூரம் கொத்தமல்லி நீலக்கல் இவை முதலியவைகள் சநிக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

குரு சம்பந்தங்கள்

மரசமானசூடு குளிர்ச்சி பரிசுத்தவிரத்தம் விந்து தலைமூளை இரத்தத்தாரை எலும்பின் மூளையிசல் தீனிப்பை குடல் அன்னவாசி தொண்டை இடதுசெவி பரிசப்புலன் வெள்ளீயம் நாகம் வச்சிரம் திபளைகந்தகம் தாளகம் நற்கந்தமுமழகுமுள்ள பூ இலை இலந்தைமரம் தித்திப்புமாதுளம்பழம் கடலை எள் புறு கவுதாரி மயில் கோழி தானியங்களைப் புசிக்கும் பட்சிகள் வெள்ளைச்சாமந்தி பேரீச்சம்பழம் குமட்டிப்பழம் தாம்பூலம் ஆப்பில்பழம் காராட்டுக்கிழங்கு சாரப்பருப்பு வெந்தியம் கோதுமை சாலான்மிசிரி சடக்கொன்றைப்புளி போரத்தை ரேவல்சீனி திராட்சிப்பழம் நறுவலிப்பழம் சர்க்கரை எருக்கிலையின் சுணை செம்முள்ளங்கி ஷகாகுல்மிசிரி கருவேலம்பிசின் மணத்தக்காளி

இலந்தைப்பழம் பிஸ்தாக்கொட்டை வெள்ளிக்கரும்பு லவங்கம் செம்பருத்தி கற்கண்டு பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு தாழம்பூ தாழம்வேர் கேவிசுக்கீரை பட்டாணி வாதுமைப்பருப்பு காராமணி பவழம் வாலேந்திரபோளம் தேங்காய் சிறுநாகப்பூ ஊசிமல்லிகை ரோசாப்பூ ஆளிவிரை இவைமுதலியவைகள் குருவிற்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சேவ்வாய் சம்பந்தங்கள்

அதிக சூடு வறட்சி சூட்டைப்பற்றிய பித்தமாமிசம் பித்துப்பை மீசம் நீர்த்தாரை ஊத்தாம்பிள்ளை வலதுநாசி கந்தப்புலன் சுரம் காமாலை கருப்பவிச்சின்னம் பிரசம் பெரும்பாடு மூலம் இரும்பு செம்பு காந்தம் சாதிலிங்கம் வெள்ளுள்ளி வெங்காயம் கடுகு மிளகுபோன்ற காரமான வஸ்துக்கள் நெடியுள்ள பூண்டுகள் சேங்கோட்டைமரம் முட்செடிகள் கள்ளியைப்போல பாலுள்ள மரங்கள் கசப்பு வாதுமைக்கொட்டை காப்பிக்கொட்டை புலிசூடத்தி கோணாய் பன்றி பாம்புமுதலிய துஷ்டஜெந்துக்கள் சிவந்தபட்சிகள் குளவிகள் முள்ளிவெள்ளைக் குங்குலியம் வாய்விளங்கம் சேங்கொட்டை யோசிதான்மிசறி நிறுவிஷம் சீமைச்சிவதைவேர் சாதிக்காய் காக்கட்டான்விரை காட்டுப்புதினாகாயம் ஆற்றுத்துமட்டிக்காய் எட்டிக்கொட்டை கடுகுரோகணி சிற்றரத்தை ஏலம் திப்பிலி தேள் கொடுக்கிலை அலரிகேபாளம் தேவதாரி பெருஞ்சீரகம் குங்குமப்பூ சுக்கு லவங்கப்பத்திரி சதாபிலை கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம் சித்திரமூலம் அக்காரகாரம் காட்டுவெங்காயம் முள்ளங்கி திப்பிலிமூலம் மஞ்சிட்டி புதினா லவங்கம் கோஷ்டம் சீரகம் ஓமம் வசம்பு மருவு மருக்கொழுந்துகள் இவைகள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சூரிய சம்பந்தங்கள்

சமரசமான சூடு வறட்சி பித்தம் ஆன்மச்சூடு தலைமூளைநரம்பு வலதுபுசம் தலை மார்பு இருதயம் நரையீரல் வாய் பற்கள் விலாரூபப்புலன் வலதுகண் பித்தத்தையும் உதிரத்தையும் பற்றிய வியாதிகள் பச்சை செம்பு முதலிய விரத்தினங்கள் தங்கம் இரச வர்க்கத்தில் கந்தகம் பளிங்குகண்ணாடி சர்க்கரை கரும்புமுதலிய மதுரவஸ்துக்கள் தென்னமரம் கமுகுமரம் பேரீச்சமரங்கள்போன்ற உலர்ந்த பின்பு உபயோகப்படும் காய்களையுமுடைய மரங்கள் கொடிமாதுளம் பழம் சீமையத்திப்பழம் கொடிமுந்திரிப்பழம் முலாம்பழம் நவதானியம் கோதுமை வெந்தியம் குதிரை ஆடு முதலை காகம் வரிப்புறு

நிலக்கடம்பு உஸ்த்துதூஸ் காட்டுத்துளசி நொச்சில் சாலன்மிசிறி சாதிக்காய் காட்டாத்தி சாரப்பருப்பு ஆமணக்கு லவங்கப்பட்டை பேரரத்தை ரேவல்சீனி கிச்சிலிக்கிழங்கு தாளிசபத்திரி குங்குமப்பூ சதாபிலே சூரத்துநிலாவாரை சடாமாஞ்சில் நறுவிலிக்காய் சதகுப்பை தொட்டாற்சுருங்கி கற்றாழை சாம்பிராணி மருக்கொழுந்தின்விரை மஞ்சள் அகிற்கட்டை ஏலக்காய் குசும்பாவிரை நிலவேம்பு வெள்ளைக் குங்கிலியம் வால்மிளகு கொட்டைக்கரந்தை குந்தரிக்கம் கோவை வெட்பாலேயரிசி நாரத்தம்பழம் பிஸ்தாக்கொட்டை இவை முதலியவைகள் சூரியனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சுக்கிர சம்பந்தங்கள்

சமரசகுளிர்ச்சியும் ஈரமும் இரசதாதுநிணம் சுக்கிலம் கருப்பாசயம் ஆண்குறி நாசித்துளை நீர்த்தாரைகள் சொற்பக்கொழுமையையும் குளிர்ச்சியையும்பற்றிய வியாதிகள் முத்து மாந்தளிப்பச்சை புஷ்பராகம் கெம்பு அஞ்சனக்கல் நிமிளை தைலமுள்ள வித்துக்கள் மதுரமும் பலநிறமும் முட்களுமுள்ள மரங்கள் பஞ்சுகளுற்பவிக்கின்ற மரங்கள் வாசனையுள்ள மரங்கள் சீமையத்திப்பழம் பேரீச்சம்பழம் கொடிமுந்திரிகைப்பழம் கோதுமை வெந்தியம் மஞ்சள் அல்லதுவெள்ளை நிறத்தையுங் குளம்பையுமுடைய மிருகங்கள் காட்டுப்புறு தானியங்களைத் தின்னும் பட்சிகள் சலத்தில் வாழும் பட்சிகள் ஆமணக்கு சாலான்மிசரி தாமரைப்பூ வெள்ளைரோசாப்பூ இவை முதலியன சுக்கிரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

புத சம்பந்தங்கள்

அதிகவரட்சி குளிர்ச்சிகலந்த வரட்சி இரசங்கலந்த வண்டல் நரம்பு பரிசப்புலன் நா கண்கள் காது நாசி இன்பம் சொற்ப குளிர்ச்சியையும் பற்றிய வியாதிகள் பாதரசம் அரிதாரம் சுண்ணும்பு கஹருபா இலைகள் தேவதாரு அகில் சந்தனமுதலிய வாசனையுள்ள மரங்கள் மொச்சை பெரும்பயறு உளுந்து சீரகம் ஷாசீரா கொத்தமல்லி நாய் குள்ளநரி முசல் சலத்திலும் நிலத்திலுஞ் சஞ்சரிக்கிறதும் சிறுவாலையுடையதுமான செந்துகள் கிளிநாகணவாய்ப்புள் முதலிய பேசக்கற்றுக்கொள்ளும் பறவைகள் இரண்டு நிறங்களையு மிறகுகளிற் சித்திரங்களையுமுடைய பட்சிகள் வெள்ளைச்சாமந்திக்காய் சுணைப்புல் வெள்ளைச் சாட்டரணை இவை முதலியன புதனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சந்திர சம்பந்தங்கள்

குளிர்ச்சி ஈரம் சிலேத்துமம் தோல் மயிர் நகம் இது பக்கம் பிடரி கால் இடதுகண் இரசத்தையும் கொழுமையையும் குளிர்ச்சியையும் பற்றியவியாதிகள் முத்து பளிங்கு வெள்ளிக்கண்ணாடி வெள்ளைக்கற்கள் சுரை பூசனி பீர்க்கு வெள்ளரிமுதலிய பூமியிற்படர்கின்ற கொடிகள் தித்திப்புமாதுளை வாதுமைபோன்ற அதிக கிளைகளையுடைய சிறு மரங்கள் கோதுமை தினை சுரைக்காய் பூசினிக்காய் வெள்ளரிக்காய் முதலிய கொடிகளிற் காய்க்குங் காய்கள் மாடு ஆடு ஒட்டை முதலிய மனிதரொடு வாழுமிருகங்கள் வாத்து நாரை கொக்கு முதலிய சலத்தில் வாழும் பறவைகள் மொச்சைக்கொட்டை இஸ்போகோல் விரைவெங்காயம் கோழிக்கீரை முலாம்பழம் குலைபனப்ஷா ஆப்பில் பழம் துத்தி நெருஞ்சில் கசகசா மாதுளம்பழம் முட்டைக்காளான் முள்ளுவெள்ளரிக்காய் தாமரைக்காசினிவிரை இவை முதலியன சந்திரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

இப்பாகசாத்திரப் பிரகாரம் புசித்து வியாதிகண்டால் அதற்கு நாலாயிரத்து நானூற்று நாற்பத்தெட்டு வியாதிகளுக்கு எளிதிலுணரும்படியான

மணிக்கடை நூல்

மணிக்கடைக்கு மேல் நான்குவிரல் தள்ளிக் கைச்சுற்றளவை கயிற்றினலளந்து கண்ட நீளம் அவரவர் கையினல் பத்து விரற்கடையிருந்தாலுடல் வெதும்பும் வாயுவினல் நெஞ்சு கால் கையிற் குத்தும் உளையும் வயிற்றில் வாயுத்திரட்சியும் குன்மமுமுண்டாகும்.

ஒன்பதேமுக்காலுக்கு அரையாப்பும் பிளவை வறட்சி யிருமலுண்டாகும்.

ஒன்பதரைக்கு உடல்வெதும்பி வீங்குஞ் சூடுண்டாகும். விழி காந்தும். உட்சுரம் மேகமுண்டாகும். அன்னத்தைத் தள்ளும்.

ஒன்பதேகாலுக்கு விழிகாந்தும். நீர்க்கடுத்து சிறுத்திறங்கும். நித்திரைவராது. பீனிசமுண்டாம்.

ஒன்பதுக்குச் செவி மந்தமாயுங் கண் புகைச்சலாயு மிருக்கும். குருச்சில் வாயு இறங்கி வலிக்கும் இருதுடையும் அயரும் நடக்கவொட்டாது.

எட்டேமுக்காலுக்கு உடல்காயும் சில விஷத்தால் குட்டம்போ லுண்டாகும் மூலவாயுவினுல் வயிறு பொருமும் கண்காசமும் பீனிசமு முண்டாகும்.

எட்டரைக்கு தேகவெதுப்பு வெட்டை கிரந்தி குஷ்டம் சொரி குடல்வாதந் தாதுநஷ்ட முண்டாம்.

எட்டேகாலுக்கு உடல் பொருத்து வலித்துளையும் தலைவரட்சி வலி பீனிசம் வியர்வை விஷத்தினுல் இளைப்பிருமலு முண்டாகும்.

எட்டுக்கு மேககாங்கை வயிற்றில் மந்தம்பொருமல் வாயுத்திரட்சி யுண்டாகும். அன்னத்தை ஒன்றுக்கும் சுகமிராது வேற்றுடற்படும்.

ஏழேமுக்காலுக்கு மூலமெழும்பிக் கைகால் காந்துந் தலை யிடிக் கும் மதத்திருக்கும். இரண்டு வருடத்திற் கண்டமாலை நாட் செல்ல செல்ல நாசியி லிரத்தமுண்டாம்.

ஏழரைக்கு எலும்புருக்கி மேகம் வயிற்றுப்பெருமல் கண்ணெரிவு ஆறுநாளில் உடம்பிற் காந்தல் கால்கைச் சந்துளைவு விப்புருதி யுண் டாம்.

ஏழேகாலுக்கு இடுப்பில் வாயுவுக்குத் துவலிபிடிப்பு சிரசிற் பித் தம் கண்வலி பாண்டு சோகை கைகால் காந்தல் அதிக நித்திரை யுண் டாகும்.

ஏழுக்கு பித்தஞ் சிரசிலேறும் வாயினு லிரத்தம்விழும் ஷயங்கால் கைகாந்தல் சிலந்தி புண்ணுண்டாம். ஊஷ்ணமிகும் மலந்தீயும்.

ஆறேமுக்காலுக்கு அண்டவாயு கண்வலி மயக்கம் மூன்று வரு டத்தில் நீரடைப்பு கல்லடைப்பு கைகால் காந்தல் வலிரினையு முகத்தில் வியர்வையுண்டாம்.

ஆறரைக்கு உடலில் வெதுப்பு குத்தல் தாகம் அன்னத்துவேஷம் சூடு வாதமுண்டாம்.

ஆறேகாலுக்கு மூலக்கிராணி புளித்தேப்பம் சத்தி துடைவாழை யுண்டாம். அரைசோறுபோற் கழியும்.

ஆறுக்கு இளைப்பும் நெஞ்சிற் கசமுமுண்டாய் இருபதுநாளில் மரணம்.

ஐந்தேமுக்கால் முதல்நாள் விரற்கடைவரை தேகத்திற்கண்ட பிணிகள் மீறி சீவன்பிரியும்.

இருபதாவது
பிணியாளர்க்கு
காரசாரவகைப் படலம்

சிகஞ்சபீனேசாதா

நல்ல சிமைக்காடி ருத்தல்-1, கற்கண்டு ருத்தல்-$\frac{1}{4}$, பன்னீர் பலம் 2, கற்கண்டை பாகுகாய்ச்சிப் பதமாக வரும்போது காடியைக் கொஞ் சங் கொஞ்சமாக விட்டுப் பின்பு பன்னீரையு மப்படியே விட்டுத் துழா விப் பதத்திலிறக்கிப் புட்டியில்விட்டு வைத்துக்கொண்டு வேளைக் கொருதோலா குடிக்கவேண்டும். இது பித்தத்தை நீக்கும். தாகத்தை யடக்கும். தீபனத்தையுண்டாக்கும். நீரைப்பெருக்கும். உட்டின சுரங் களைப்போக்கும். கட்டுகளை யுடைக்கும். உட்டினதேகத்திற்கு பொரு ந்தியிருக்கும். இரத்தவாந்தி முதலிய இரத்தப்போக்குகளை நிறுத்தும். விஷங்களை மாற்றும்.

சிகஞ்சபீனேஅஸலி

ஒருபங்கு காடியும் இரண்டுபங்கு தேனுமாகச் சேர்த்துப் பத மாக காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற் குடிக்க சலதோஷ முத லிய சிலேத்துமரோகங்களை நீக்கும். இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும்.

சிகஞ்சபீனேபுசூரிபாரீத்

காசினிவிரைச் சீனிவேர் வகைக்கு வராகனெடை-7, கோழிக் கீரை விரை தொ்மெ்கியராயின் வகைக்கு வராகனெடை-5, இவைக ளைச் சிதைத்துப் பட்டினம் படியால் ஒன்றரைப்படி சலத்திற் சேர்த்து நாலிலொன்றாக கஷாயமிறக்கி அதற்கு நாலிலொன்று காடிசேர்த்து ஒருருத்தல் கற்கண்டு சேர்த்துப் பதமாக காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற் குடிக்கவேண்டும். இது ஈரலைப்பற்றிய கட்டுகளை யுடைக் கும். நீரைப் பெருக்கும். வீக்கத்தை இறக்கும். உட்டின சுரங்களைத் தணிக்கும். தாகத்தையடக்கும். பாரீத் என்பது குளிர்ச்சியான தொ் மேஃயாராயின் என்பது இரண்டுவித வெள்ளரிவிரை யென்பதாம்.

சிகஞ்சபீனேபுசூரி

காசினிவிரை கர்பீஸ் சோம்பு அனிசன் வகைக்கு வராகனெடை 5, சோம்புசேர் கர்பீஸ்வேர் வகைக்கு வராகனெடை-2, இவைகளைச்

சேர்த்து முன்போற் கஷாயமிறக்கிக் கற்கண்டுசேர்த்துப் பதமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற் குடிக்கவேண்டும். இது ஈரல் தீனிப்பை நீர்த்தாரை இவைகளின் கட்டுகளை யுடைக்கும். வயிற்றைச் சுத்திசெய்யும் வீக்கதனுகயிறக்கும் தாகத்தை யடக்குஹறார் என்பது சூடான சிகஞ்சபீன்களைச் சலத்துடன் சேர்க்காற் குடிக்கப்படாது காடியையுயர்த்துவதால் காரமுள்ளதாகவும் கற்கண்டை யுலர்த்துவதாற் சாந்தமாகவும் ஆகிவிடும்.

ஷர்பத்தே உன்னுப்

சீமைக்காட்டிலந்தம்பழங்களை ஒரு புதுப்பாண்டத்திற் போட்டு அது மறையும்படி சலம்விட்டு ஊறவைத்துப் பிசைந்து வடிகட்டிக் கொண்டு அதில் மேற்படி பழத்திற் கிரண்டுபங்கு வெள்ளைச்சருக்கரையைப்பதமாய்க்காய்ச்சி புட்டியில்விட்டு வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனெடைமுதல் இரண்டு வராகனெடைவரையிற் குடிக்க வேண்டும். இது சொறி சிரங்கு தினவு நட்கொப்புளம் முகத்திற்படரும் மாசுகள் மார்புநோய் இவைகளை நீக்கும் இரத்தக்கொதிப்பை மாற்றும்.

ஷர்பத்தே அஞ்ஜீர்

சீமையத்திப்பழம் ராத்தல்-1, கடலை ராத்தல்-1, இவைகளைச் சேர்த்து 5-ராத்தல் சலத்தில் அளிய வேகவைத்துப் பிசைந்து வடிகட்டிக்கொண்டு அதில் லவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம் லவங்கம் சடாமாஞ்சில் வகைக்கு வராகனெடை-1, குங்குமப்பூ வராகனெடை-½, இவைகளை நையவிடித்து வஸ்திரத்தில் முடிந்துபோட்டு மறுபடியுங்காய்ச்சி மேற்படி முடிச்சைப் பிசைந்து பிழிந்தெடுத்துவிட்டு அந்தக்கஷாயத்தில் தேன் ராத்தல்-1, விட்டுப் பதமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருதோலாமுதல் இரண்டுதோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது குண்டிகாயிலும் ஊத்தம்பிள்ளையிலுமிருக்கிற கெடுதிகளை நீக்கி வலிமைகொடுக்கும். தாதுபுஷ்டியை யதிகப்படுத்தும். இடுப்பு நோவை மாற்றும்.

ஷர்பத்தே கஜா

* காராட்டுக்கிழங்குச்சாறு ராத்தல்-1, தேன் ராத்தல்-2, இதுகளைச்சேர்த்துப் பதமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு தோலா சாப்பிடவேண்டும்.

---

* இதை இந்துஸ்தானியில் கஜர் என்றும் பாரசீகில் காஜரி என்றும் இங்லீஷில் காராட் என்றும் பிராஞ்சில் காரோத யென்றுஞ் சொல்லப்படும்.

இது இடுப்புநோயை மாற்றி இடுப்பிற்கு வலிமைகொடுக்கும். தாதுபுஷ்டியை யுண்டாக்கும். இத்துடன் வெங்காயச்சாறு வெங்காய விரை முருங்கைப்பூமுதலிய தாதுவிருத்தி பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துச் செய்வாருமுண்டு.

ஷர்பத்தே நீலூபர்

நிழலில்சற் றீரம்உலர்த்திய தாமரைப்பூ விதழ் சேர்-1, இதை நாலுசேர் சலத்தில் 61-நாழிகை ஊறவைத்து நாலிலொன்றாய்க் காய்ச்சிப் பிசைந்து வடிகட்டி இரண்டுசேர் வெள்ளைச்சருக்கரை சேர்த்துப் பதமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொரு தோலாமுதல் இரண்டு தோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும்.

இது சூட்டைப்பற்றிய தலைவலி பித்தசுரங்கள் இருமல் மார்பு நோய் பக்கசூலை முதலிய ரோகங்களை நீக்கும்.

ஷர்பத்தேகுலே பனப்ஷா

ஒருசேர் குலேபனப்ஷாபூவை மேற்படி தாமரைப்பூ ஷர்பத்தைப் போலவே காய்ச்சிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொரு தோலாமுதல் இரண்டுதோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது தலைநோய் கண்ணோய் குண்டிக்காயைப்பற்றிய வியாதிகள் மார்புவலி சூலை சுரம் இருமல் இவைகளை நீக்கும். நீர்ச்சிக்கலை யகற்றும் மார்பிலுள்ள கபத்தை யறுக்கும் மலசுத்தியாகும் வயிற்றுள்ள அசுபாவச் சத்துக்களை யகற்றும் ஷர்பத்துகளைச் சுத்த சலத்திலாவது பன்னீரிலாவது கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

மாவுல் அஸல்

நல்ல தேன்பங்கு-1, சுத்தசலம்பங்கு-6, இவ்விரண்டையும் கூட்டிக்காய்ச்சி நுரையை யெடுத்துவிட்டு மூன்றிலொன்றாக விரக்கி வடிகட்டி வேளைக்கிரண்டு காண்டி சாப்பிடவேண்டும். இது புளித்துப் போகுமாகையால் நித்தியங் காய்ச்சிக் கொள்ளவேண்டும். இது அவயவங்களுக்குக் கொழுமைகொடுக்கும் நீருக்கலை நீக்கும் நீர்த்தாரையிலும் ஊத்தாம்பிள்ளையிலும் உண்டாகிற ரணங்களையாற்றும் தினிப்பைக்கு வலிமைகொடுக்கும் தீபனத்தை வளர்க்கும் சிலேத்தும ரோகங்களையுங் கில்வாதங்களையும் நீக்கும்.

தாவுல் பசல்

ஒருபங்கு வெங்காயச்சாறும் இரண்டுபங்கு தேனுமாகச் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு தோலாமுதல் இரண்டு தோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும்.

இது அதிகச்சூடு வறட்சியாலுண்டான தாதுநஷ்டத்தை மாற்றி தாதுபுஷ்டியை உண்டாக்கும்.

மாவுல் உசூல்

பெருஞ்சீரகம் கர்பீஸ்விரை காசினிவிரை இவைகளின் வேர்ப் பட்டை இவைகளைச் சமவிடையாகச் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுக்குடிக்க இரசத்தையும் வண்டலையும்பற்றிய வீல்வாதங்கள் பாதத்திலும் கால் விரல்களிலு முண்டாகிறநோவு இசிவு யிவைகள் நீக்கும். இத்துடன் சீமையத்திப்பழம் திராட்சிப்பழம் தேன் இவைகளைச் சேர்த்தால் மிகுதி குணங்கொடுக்கும்.

பத்புஃகே பனப்ஷா

குலேபனப்ஷா பணவிடை-6, அதிமதுரம் பணவிடை-5, பாசியா வுஷான் உஸ்துகுதுஸ வகைக்குப் பணவிடை-2, திராட்சிப்பழம்-7, பன்னீர்ப்பூ பணவிடை-4, கற்கண்டு தொலா-1 இவைகளைச்சேர்த்து மூன்றிலொன்றாய்க் கஷாயமிறக்கி இரண்டுவேளையுங்குடிக்க சலதோஷம் இருமல் சுரம் இதுகள் தீரும். மத்புஃ என்பது கஷாயம்.

இதுவுமது

குலேபனப்ஷா காசினிவிரை பங்நீர்ப்பூ வகைக்குக்கழஞ்சு-10, ஆலுபுகாறுப் பழம் - 5, சிபிஸ்தான்-7 இதுகளைச் சேர்த்து மூன்றி லொன்றாகக் கஷாயமிறக்கிச் சர்க்கரைசேர்த்துக் குடிக்கப் பித்தத்தினா லுண்டான சுரமுந் தலைவலியுந் தீரும்.

அரஃகேகஜர்

நன்றாய்த்தேறின காராட்டுக்கிழங்கு ராத்தல்-1 வெந்தயம் பலம்-2 காராட்டுக்கிழங்கின் உள்நரம்பை நீக்கிப்போட்டு சிறிதாயறிந்து வெந் தயத்துடன்சேர்த்துப் புதுப்பானையிற்போட்டு 4-ராத்தல் சலம்விட்டுப் பானைவாய்க்குச் சட்டிமூடி சீலைமண்செய்து மிருதுவான தீயில்வைத் துக் குழையவேகவைத்துப்பின்பு நன்றாய்ப்பிசைந்து வடிகட்டியதற்கு நாலிலொன்று தேன்சேர்த்துஅதில்துறிசுரஃதா தரிசனைது வகைக்கு வராகனெடை-5 சாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்கு வராகனிடை-7 சிற்றரத்தை லவங்கம் வகைக்கு வராகனிடை - 3 இதுகளைப்பொடி செய்து சேர்த்து வாயைமூடி வெய்யலில்வைத்துப் புளிப்பேறியபின்பு

வாலையிற்சேர்த்து திராவக மிறக்கிக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராக னிடைமுதல் நாலுவராகனிடை வரையில் இரண்டுபங்கு சுத்தசலத்திற் சேர்த்துக்குடிக்க யீரலுக்கும் இடுப்பிற்கும் பலங்கொடுக்கும். இடுப்பு நோவைமாற்றும் அமிதமான தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும். அர்ஃ என்பது திராவகம்.

அரஃகேசோய்சீனி

பரங்கிச் சக்கைக்கழஞ்சு மூன்னூறு குலேகர்வ்ஜபான் பாதுரஞ்சு போயாசந்தனத்துள் வகைக்குக்கழஞ்சு-50 பங்நீர்ப்பூ செம்மரம்கொடி மாதுளம்பழத்தோல் ஷகாகுல்மிசரி வகைக்குக் கழஞ்சு-8 லவங்கப் பட்டை சடாமாஞ்சில் வகைக்குக் கழஞ்சு முப்பது கோரைக்கிழங்கு சுரஞ்ஜான் ஸாகிஜ்ஜே அந்திசாலன்மிசரி அகிற்கட்டை வகைக்குக் கழஞ்சு-10 பஹமனசுருஃபஹமன்சபைது வகைக்குக் கழஞ்சு-20 திரு நீற்றுப் பச்சையிலே உலர்த்த புதினாயிலே வகைக்குப்பிடி-1 பங்நீர்ப்பூ-451 விரைபோக்கிய திராட்சிப்பழம் கழஞ்சு முன்னூறு அம்பர்கழஞ்சு மூனு இதுகளையிடித்து வாலையிற்போட்டு இதுகளுக்கு ஆறுபங்கு சலஞ்சேர்த்துத் திராவகமிறக்கிக்கொண்டு வேளைக்கிரண்டு தோலா திராவகத்துடன் பாலுஞ் சருக்கரையுஞ்சேர்த்து இரண்டுவேளையும் போசனத்திற்குப்பின்பு குடிக்கவேண்டும். இது சகலமேக ரோகங் களையும் போக்குவதோடு தேகபுஷ்டியையுந் தாதுபுஷ்டியையுங் கொடுக் கும்.

குர்சேத பாசீரேமுலையன்

மூங்கிலுப்பு பங்நீர்ப்பூ கிஷாஷதா கோழிக்கீரைவிரை அதிமது ரப்பால் வகைக்கு விராகனெடை-5, கொத்தமல்லி வராகனிடை-4, வாதுமைப்பிசின் தாமரைக்கொட்டை சுரைவிரை வெள்ளரிவிரை மூலாம்விரை இவைகளின் பருப்பு வகைக்குவிராகனிடை மூனு சந்த னம் வராகனிடை-11, இதுகளைச்சேர்த்து பங்கூவிரை அல்லது பேதா னாவிரையை யூறவைத்த கோழையிலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழ லுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனிடைமுதல் இர ண்டு வராகனிடையிற் றின்னவேண்டும். இத்துடன் ஆறுகுன்றியிடை குங்குமப்பூவும் மூன்று குன்றியிடை கர்ப்பூரமுஞ் சேர்த்தால்மிக நன்று இது உட்டினசுரங்கள் தொந்தசுரங்கள் எலும்புரிக்கி சுரங்கள் மூப்பருக்குண்டாகும் அஸ்திசுரங்கள் வசூரி நீர்ச்சுறுக்கு அதிதாகம் வெப்பு மார்நோய் பக்கசூலை உட்டினயிருமல் உட்டினத்தாலுண்டாகும் பக்கவாதங்கள் சூட்டினாலுண்டாகும் கட்டி கொப்புளம் இவைகளைநீக் கும் இந்தமுறையில் ஒன்பது வராகனிடை துளையிடாத முத்தைப்

பங்கீரிலரைத்துச் சேர்த்தால் குர்சேசத்பாடிலே லுலுவி என்று சொல்லப்படும். குர்ஸ் என்பது வடகம்.

குர்சேகாபூர்

வெள்ளரிவிரை முலாம்விரை இவைகளின் பருப்பு பேதாவகைக்கு வராகனிடை அஞ்சு, பங்கீர்ப்பூ அதிமதுரப்பால் மூங்கிலுப்பு வகைக்கு வராகனெடை-3, விளாம்பிசின் சந்தனம் நிஷாஷதா வகைக்கு வராகனெடை-2, சோம்பு சூரத்துகர்ப்பூரம் வகைக்கு வராகனெடை-1 இவைகளைச் சேர்த்துச் சுத்தசலம் விட்டரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு அரை வராகனிடை முதல் ஒரு வராகனிடை வரையிற் றின்னவேண்டும். இது ஈரலைப்பற்றிய ரோகங்களை உட்டினசுரங்களையும் போக்குவதன்றி காமாலையை நன்ருய்க் கண்டிக்கும்.

குர்சேகுலேகபீர்

பங்கீர்ப்பூகத்திரா நிஷாஷதா சோம்பு முங்கிலுப்பு குங்குமப்பூ அதிமதுரம் சுரைவிரையின்பருப்பு வெள்ளரிவிரையின் பருப்பு இவைகளைச் சமவிடையாகச் சேர்த்துச் சோம்பு கஷாயத்தாலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனிடை தின்னவேண்டும். இது இரசத்தையும் வண்டலையும் பற்றிய சகல சுரங்களையும் போக்கும். சபீர் என்பது மஹா.

குர்சேகுலேசகீர்

பங்கீர்ப்பூ வராகனெடை - 6, சடாமாஞ்சில் கழஞ்சி-4, அதிமதுட்பால் வராகனெடை-1, இவைகளைச் சேர்த்துச் சோம்புக்கஷாயத்திலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனெடை தின்னவேண்டும். இது வயற்றுவலி சிலேத்துமச்சுரங்கள் வயிற்றிலுள்ள மாசுக்கள் இவைகளை நீக்கும். சகீர் என்ப துலகு.

குர்சேகஷக ஈ

போஸ்த்துக்காய் கசகசா வகைக்கு வராகனெடை-1, குலேலா வராகனெடை-5, பஜசிரில் பஞ்ச வராகனெடை-3, அதிமதுரப்பால் நிஷாஷ்கா வகைக்கு வராகனெடை-2, விளாம்பிசின் வாதுமை பிசின் வகைக்கு வராகனெடை-1, லவங்கப்பட்டை வராகனெடை-½, இதுகளைச் சேர்த்து கித்மிவிரையை ஊறவைத்து சலத்திலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருவராக

னெடை தின்னவேண்டும். இது சலதோஷம் மார்ச்சளி குரற்கம்மல் இருமல் முதலிய சகலமுச்சு வியாதிகள் விலாநோய் மாரடைப்பு இதுகளை நீக்கும்.

சுபூபேசிகந்தரி

கோழிக்கீரைவிரை ஊதேதஃநாம்கீல் அஸ்றாண்றாமி மஸ்லகி சூரத்துக் கடுக்காய்த்தோல் பிரஞ்சு மிஷக்நார் மிஷ்கஜீரேகிர்மானி லவங்கப்பட்டை தவாலாமிளகு சுக்கு சாதிக்காய் ஏலக்காய் கர்ப்பூரம் மாதுளம்விரை வகைக்கு விராகனெடை-2, அம்பர்கஸ்தூரி வராக, னெடை-1, கற்கண்டு பலம்-21 இதுகளைச் சூரணித்துச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு இரண்டு வராகனெடை தின்ன வேண்டும். இது தீனிப்பைக்குப் பலங்கொடுக்கும் காந்தியைத்தரும். சிரண சத்தியை வளர்க்கும் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்கும். அனலை யடக்கும். பயம் சந்தேகம் மறதிவாய் நாற்றம் தேகநாற்றம் இவைகளை நீக்கும். சுபூயென்பது சூரணம்.

சுபூபேதீன்

இஸ்போஹோல்விரை திருநீற்றுப் பச்சைவிரை கோழிக்கீரை விரை நிஷாஷதாவறுத்த விளாம்பிசின்குலே அர்மனி மூங்கிலுப்பு வறுத்த சுக்கான்கீரைவிரை இவைகளைச் சரியெடையாகச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருவராகனிடைமுதல் இரண்டு வராக னிடைவரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது பித்தபேதிகளையும் இரத்தக் கழிச்சலையும் சீக்கிரத்தில் நிறுத்தும்.

சுபூபேரேவந்து

ரேவல் சீனிவராகனெடை-2, ஹப்பேபலசான் அகிற்கட்டை பிஸ்தாக்கோட்டையின் மேலோடு லவங்கம் பந்நீர்ப்பூ கொத்தமல்லி சோம்பு வகைக்கு வராகனெடை-1 இவைகளைச் சூரணித்துச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டுகாலையில் மூன்றுபணவிடை சாப்பிடவேண்டும். இது பித்தசுரங்கள் வாதசுரங்கள் தீராதபழஞ்சுரங்கள் வீக்கம் நீர்க்கோவை இவைகளை நீக்கும்.

சுபூபேகாக்ஜை

பசுவின்பாலில் வேகவைத்துலர்த்தியயானை நெருஞ்சில் வராக னெடை-12, கசகசா வறுத்த கடலைவகைக்கு வராகனெடை மூணு குரோசானியோமம் நிஷாஷ்தா எள் காசினிவிரை கிலேஅர்மனி

தாது மாதுளம்பூ வகைக்கு வராகனெடை-1, சஹருபா மூங்கிலுப்பு முள்ளங்கிவிரை வகைக்கு வராகனெடை அரை தம்முல் அஃவயின் குங்குமப்பூ வகைக்கு வராகனெடை-¼, காக்ஜை வராகனெடை-4, இதுகளுக்கு நாலிடை வெள்ளைச்சருக்கரை இவைகளைச் சூரணித்துச் சேர்த்து வேளைக்கு அரைதோலா சாப்பிடவேண்டும். இது நீர்ச்சுறுக்கு பிரமியம் இதுகளை நீக்கும்.

அனோஷ்தாரு

பன்னீர்ப்பூ வராகனெடை ஆறு கோரைக்கிழங்கு வராகனிடை அஞ்சி அஸாரூன் சடாமாஞ்சில் றாமிமஸ்தகி லவங்கம் வகைக்கு வராகனெடை மூணு தாளிசபத்திரி குங்குமப்பூ கோழிக்கீரைவிரை ஏலக்காய் ஏலரிசி சாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்கு வராகனெடை-2, பாலிற் சுத்திசெய்த நெல்லிமுள்ளி பலம்-24, தேன்பலம்-72, சரக்குகளை வெய்யிலிலுலர்த்தி வஸ்திரகாயஞ் செய்து தேனைக்காய்ச்சி நுரையையெடுத்துவிட்டு மேற்படி சூரணத்தைச்சேர்த்து லேகியபதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கிரண்டு கழஞ்சிடை போசனத்திற்கு முன்னுவது பின்னுவது சாப்பிடவேண்டும். அன்றியும் இம்முறையில் பாதுரஞ்சு போயாலங்கப்பத்திரி துளையிடாத முத்துவகைக்கு வராகனெடை-2, சேர்ப்பாருமுண்டு. இது தலைமூளை இருதயம் ஈரல் குண்டிக்காய் இவைகளுக்குப் பலங்கொடுக்கும் கிப்ரான்என்னும் உன்மாதரோகத்தைத் தீர்க்கும். சந்தோஷத்தை யுண்டாக்கும். மேனிகொடுக்கும் வாய்நாற்றம் இவைகளை நீக்கும். தீபனத்தைத்தரும்.

மகாசூனேபலாசிபா

சுக்குதிப்பிலி மிளகு லவங்கப்பட்டை நெல்லிமுள்ளி தான்றிக்காய்த்தோல் சித்திரமூலம் ஜராவந்தேமுத்சரா சாலன்மிசிரி அரஃகே பாபூனுமகேஸ்தொஃமே ஷலக்கூசா முத்தினதேங்காய் வகைக்கு வராகனிடை-2, தொகமேபாபூனு வராகனெடை-5, திராட்சப்பழம் வராகனெடை தேன்பலம்-18 சரக்குகளை முன்போல் வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற் காய்ச்சிச் சேர்த்து அரக்கேபா பூனுவென்கிற சாமந்திப்பூத் திராவகத்தையுஞ்சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனிடைமுதல் இரண்டு வராகனெடைவரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது தீனிப்பைக்கு வலிமைதரும். தீபனத்தை வளர்க்கும் சிலேத்துமநீரை யிறக்கும் நீரைப்பெருக்கும் இடுப்புநோய் குண்டிக்காய்நோய் கீல்நோய் இவைகளை நீக்கும். இருதயத்திற்கு வலி

வைத்தரும். தாதுபுஷ்டியைத் தரும் பற்களேயிறுக்கும் தைரியத்தை யும் உற்சாகத்தையு முண்டாக்கும் மேனிதரும் மறதியைநீக்கும் மூப்ப ருக்கு மிகவனுகூலத்தைத்தரும் வாய்நாற்றத்தைமாற்றும் இம்மருந்தை அமிர்தமென்று சொல்லப்படும். அன்றியும் இம்முறையில் குந்திரிக் கம் எள் வாதுமைப்பருப்பு வகைக்கு வராகனெடை-10, சுத்திசெய்த அரப்பொடி அன்சராசாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்குவராகனெடை-1 சேர்ப்பாருமுண்டு.

மககுனேபுகுரி

தொக்மேகசர் தொக்மேஷல்கம் வெங்காயவிரை முள்ளங்கி விரை தொக்மேகல்லியூன் சதகுப்பை தொக்மேசீர்கப்பேஸ் னுபர்கிபார்கப்பூ சலம் கப்புல்குல்போஜிதான் கிஸ்த்தேசுல்னுசுக்குலி ஸரனுல்லஸா பீர் தூதரிசுருக் தூதரிசபேத்பகமன் சுரக்பகம் சைபேத் திப்பிலிகாயம் காப்இவைகள் சமவிடை இவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடைதேன் சரக்கு களே முன்போல் வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற் காய்ச்சிச் சேர்த்து லேகியபதமாக கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு அரைவ ராகனிடைமுதல் 1-வராகனெடைவரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது அதிக குட்டைப்பற்றிய தாதுகஷ்டத்தை நீக்கித் தாதுபுஷ்டியை யுண் டாக்கும். இதை பூபேகபிர் என்ற லேகியத்திற்கு பதிலாகச் சாப்பிட லாம்.

சவாரிசேஷாரினூல்

சடாமாஞ்சில் பெருலவங்கப்பட்டை லவங்கப்பட்டை சிற்ற ரத்தை லவங்கம் சுக்கு திப்பிலி மிளகு கோரைக்கிழங்கு சூதேபல் ஸான் அஸான்கோஷ்டம் சாராயிதர குங்குமப்பூ மவ்ரீத்வகைக்கு வராகனிடை பத்து ரூமிமஸ்தகி வகைக்கு வராகனெடை-5, இவை கள் அனைத்திற்கு மூன்றிடை வெள்ளைச்சருக்கரை சரக்குகளை முன் போல் வஸ்திரகாயஞ்செய்து சருக்கரையைப் பாகுகாய்ச்சி பதமாக வரும்போது மேற்படி சூரணத்தைச் சேர்த்து பதமாகக் கிளறி வைத் துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை 2-முதல் வராகனெடை-3 வரையில் போசனத்திற்கு முன்னுவது பின்னுவது சாப்பிடவேண் டும். இது உள்ளுறுப்புகளுக்கும் பலங்கொடுக்கும். வாய் நாற்றத்தை மாற்றும் காற்றைக் கண்டிக்கும் ஊத்தாம்பிள்ளையின் குளிர்ச்சியில் உண்டாகும் நீர்ப்பெருக்கை மாற்றும் தாதுபுஷ்டியைத் தரும். பைத் தியங்களை நீக்கும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தலைவலி இருமலை நீக்கும்.

மூலநோவு பாதநோவு கால்விரற்களி னிசிவுபடைகள் கல்லடைப்பு முதலிய நீர்த்தாரை ரோகங்களிவைகளை நீக்கும். மயிரை வெளுக்காமற் காக்கும் இருபத்தொருநாள் சாப்பிடவேண்டும்.

சவாரிஷே உத்திரிச்

கொடிமாதுளம் பழத்தோல் வராகனிடை 15, சாதிக்காய் கோழிக்கிரை விரை லவங்கம் சுக்கு சிற்றரத்தை மிளகு வகைக்கு வராகனெடை அரை கஸ்தூரி வராகனெடை ¼ இவைகளுக்கு மூன்றிடை தேன்சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ் செய்து தேனை முன்போற் காய்ச்சிச் சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை அரை முதல் வராகனெடை 1-வரையிற் சாப்பிட வேண்டும். இது தீனிப்பைக்கு பலங்கொடுக்கும். தீபனத்தை வளர்க்கும். வாய் நாற்றத்தை மாற்றி வாசனையை யுண்டாக்கும். வயற்றுநோயைத் தீர்க்கும்.

லவூக்கேகஷகஷ

கசகசா போஸத்துக்காய் வகைக்கு வராகனெடை 15, இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்து நாலுபங்கு சலம்விட்டு ஒரு பங்காய் கஷாயமிறக்கி அதில் ஒரு ராத்தல் தேன்சேர்த்துக் காய்ச்சி நீர்சுண்டி வரும்போது வாதுமைப் பருப்பு சுரைப்பருப்பு அதிமதுரப்பால் வகைக்கு வராகனெடை 5, இவைகளைப் பன்னீரிலரைத்துச் சேர்த்துக் கூழ்போற் கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொரு தோலாமுத லிரண்டுதோலா வரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது மார்பின்புண் குடலின்புண் இவைகளை யாற்றும். இரத்த வாந்தியை நிறுத்தும். குளிர்ச்சியைப் பற்றிய இருமலை நீக்கும்.

சர்ஊனி

செகப்பு முள்ளங்கிவிரை காராட்டுவிரை கர்பீஸ் சதகுப்பை ஓமம் சோம்பு கர்பிசின்வேர் வெள்ளரிவிரை முலாம்விரை வகைக்கு வராகனிடை 5, அக்காகாரம் கோழிக்கீரை விரை றாமிமஸ்தகி அகிற்கட்டை வகைக்கு வராகனெடை 5, ஜாதிபத்திரி, லவங்கம் திப்பிலிமூலம் வகைக்கு வராகனெடை 3, அம்பர் வராகனெடை 1, இவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடை தேன் சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ் செய்து தேனை முன்போற் காய்ச்சி சேர்த்துப் பதமாய் கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை 1-முதல் வராகனெடை 2-வரையிற் சாப்பிட வேண்டும். இது இடுப்பிற்கும் குண்டிக் காய்களுக்கும் தீனிப்பைக்கும்

வலிமைதரும் சிலேத்தும நீரைப்போக்கும். ஊத்தாம்பிள்ளையி லுண் டாகின்ற மணலை நீக்கும். விந்துறச்செய்யும்.

பஞ்சசீஸ்

காபுலிக் கடுக்காய் மஞ்சட்கடுக்காய் கருங்கடுக்காய் தான்றிக்காய் இவைகளின் தோல் நெல்லி முள்ளி சித்திரமூலம் சடாமாஞ்சில் சுக்கு மிளகு கோரைக்கிழங்கு வகைக்குப் பலம்-1, சுத்திசெய்த அரப்பொடி பலம் பத்து இவைகளுக்கு மூன்றிடை தேன் சரக்குகளை வஸ் திரகாயஞ் செய்து முன்போல் தேனைக் காய்ச்சி சேர்த்துக் கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை 1-முதல் வராகனெடை 2-வரையிற் சாப்பிடவேண்டும். அன்றியும் அரப்பொடிக்குப் பதிலாக இரும்பைக் காய்ச்சி யடிக்கும்போது திருகின்ற பொடியைச் சேர்ப்பா ருமுண்டு. இது தீனிப்பைக்கு வலிமைதரும். மூலரோகத்தை நீக்கும். தாதுபுஷ்டியைத் தரும். மேனியை யுண்டாக்கும். சுக்கிலம் விரைவில் வெளிப்படுவதை நிறுத்தும்.

கப்பேஅம்யர்

அம்பர் குங்குமப்பூ ஜின்னுக்குட்டி கஸ்தூரி லவங்கம் சிற்றரத்தை சாலன் மிசரி றாமிமஸகி இவைகளைச் சமவிடையாகச் சேர்த்துச் சலத் திலரைத்து மிளகளவு மாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதைத் தின்பதாலும் வாயிலடக்குவதாலும் லேப னமும் சுக்கிலத் தம்பனமு முண்டாகும். புணர்ச்சி நீடிக்கும் வாய்க்கு வாசனையைத்தரும். நல்லுருசியை யுள்ளதாகவிருக்கும்.

கப்பேசேதுவார்

சேதுவார் மாயேசுத்ரே ஆறுபிலவங்கப்பூ ஸபாஸ்வகைக்கு வராக னெடை-2 சாதிக்காய் சிற்றரத்தை ஹமிஷதகி சாலன்மிசரி கிச்சிலிக் கிழங்கு கர்பிஷ வகைக்கு வராகனெடை-4, இதுகளை பன்னீரிலரைத் துக் கடலையளவு மாத்திரைசெய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இதுவுமது

சிற்றரத்தை குங்குமப்பூ மஷத்தகி குந்திரிக்கம் கிச்சிலிக் கிழ ங்கு சடாமாஞ்சில் திப்பிலி லவங்கப்பட்டை வெள்ளைமிளகு தாவாலா வாள்மிளகு சாதிபத்திரி சோம்பு சாதிக்காய் சாலன்மிசரி அனி சூன் அஷாருன் குலேசுருக வகைக்கு வராகனெடை-1, அபினி கால்

வராகனெடை இரண்டு செதுவார்க்கத்தூரி அம்பர் வகைக்கு டாங்கு 1, தங்கரேக்கு-5, வெள்ளிரேக்கு பத்து இதுகளைப் பனிநீரிலரைத்துக் கடலைப்பிரமாண மாத்திரை செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுகளைத் தின்றாலும் வாயிலடக்கினாலும் லேபனமும் சுக்கிலத் தம்பமுமுண்டாகும். தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும். சலதோஷம் நிற்கும்.

முபர்ரேதில்கு ஊா

துளையிடாத முத்து மூக்கிலுப்பு கருபாகாவ் சபான்கிலே அர்மனி வகைக்கு வராகனெடை-2, கஸ்தூரி வராகனெடை அரை இவைகளுக்கு மூன்றிடை தேன் முத்தைப் பன்னீரிலரைத்துக்கொண்டு சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற் காய்ச்சிச் சேர்த்துக் கஸ்தூரியையுஞ் சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்குக் கழஞ்சு 1-முதல் 2-வரையிற் றின்னவேண்டும். இது இருதயத்திற்கு வலிவைதரும். அதிக குளிர்ச்சி கொழுமையைப் பற்றிய தாது நஷ்டந்தீரும். சூட்டைப்பற்றிய உன்மாதந்தீரும்.

தாவுல்கஸக்

உலர்ந்த யானை நெருஞ்சிற் காயைப் பச்சையானை நெருஞ்சிற் காய்ச்சாற்றில் நாலைந்துவிசை யூறவைத் துலர்த்திச் சூரணித்துப் பாலுஞ் சருக்கரையுஞ் சேர்த்து லேகியமாகக் கிளறிச் சாப்பிட்டுவரச் சுக்கிலம் பெருகும்.

முறட்பா

சுரஞ்சான் ஆப்பில்பழம் காராட்டுக்கிழங்கு நிலப்பனக்கிழங்கு இவைகளி லொன்றைத் தோலைச் சீவிப்போட்டு ஊசியாற் குத்திச் சலத்தில் அளிய வேகவைத்து சலத்தை யிறுத்துவிட்டு சருக்கரைப் பாகிற் சேர்த்துப் பக்குவமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடத் தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

கமிரேமர்வாரீத்

பன்னீரிலரைத்த முத்து தோலா-10, பொடியாக் கத்தரித்த கோராப்பட்டு தோலா-4, குலேசுருக் கோழிக்கீரைவிரை வகைக்கு தோலா-2, வெள்ளிரேக்கு தங்கரேக்கு வகைக்கு மாஷா-2, பன்னீர் சேர்-$\frac{1}{4}$, கற்கண்டு சேர்-3, கற்கண்டைப் பாகுகாய்ச்சிப் பதமாக வரும்போது குலேகுருஃ கோழிக்கீரைவிரை யிதுகளை வஸ்திரகாயஞ் செய்து மேற்படி முத்தையும் பட்டையுஞ் சேர்த்து கிளறிப் பின்பு தங்கரேக்கு வெள்ளிரேக்குகளை யொவ்வொன்றாகச் சேர்த்துப் பின்பு

பன்னீரைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக விட்டுப் பதமாகக் கிளறி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு கழஞ்சுமுதல் இரண்டு கழஞ்சுவரையிற் சாப்பிடவேண்டும். இது ஆத்துமசத்தியை வளர்க்கும். தீபனத்தை யதிகப்படுத்தும். தினிப்பைக்குப் பலங்கொடுக்கும். தாதுபுஷ்டியைத் தரும். உட்டிள ரோகங்க ளனைத்தையுந் தீர்க்கும்.

கஜரி என்னும் சரீரத்திற் சொல்லப்படுகின்ற உடற்கூடு நாடிப் பரிக்ஷை மூத்திரப் பரிக்ஷை முதலியவைகளையும் அமலியென்னும் ரோக நிதான நூற்களிற்கே சாதிபாத மீருகச் சொல்லப்பட்ட ரோக நிதானங்களையும் சிகிச்சாக் கிரமங்களையு மிகவறிந்து இந்த பாகசாத்திரமென்னும் நளபாகம் வீமபாகத்தின் சாத்திரத்திற் சொல்லப்பட்ட பதார்த்தங்களுள் ஆகார பதார்த்தங்களை சதா போசனத்திற்கும் அவுஷத பதார்த்தங்களை ஃகரூபாதீன் என்னும் அவுஷத வருக்கச் சாத்திர நூற்களிற் சொல்லப்படுகின்ற கிரமப்படி பலவித அவுஷதங்களாகச் செய்து போசனித்து ரோகங்களை நிவர்த்தி செய்துக் கொள்வதுமன்றி வயித்திய சாத்திரங்களுட் புகலுகின்ற விதி விலக்குகளை யுணர்ந்து வழுவாது நடப்பவர்கள் ஆயுள் ஆரோக்கிய சந்தான விருத்திகளை யடைந்து இவ்வுலகத்தில் சுகமாக வாழ்வார்கள்.

16-வது முகுவியாத்தே அஸ்நான்
பற்களுக்கு வலிமை கொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

தாதுமாதுளப்பூ படிக்காரம்மான்கொம்பு சுட்டகரி தாசனப் பொடி கடுக்காய்தோல் பாக்கு அக்கரகாரம் சமஃகெனும் பழம் சீரகம் பக்சீர் கோரைக்கிழங்கு மாசிக்காய் றாமிமஸத்தகி குந்தரிக்கம் ஏலம் மிளகு அன்னபேதி மூங்கிலுப்பு சோராக்கொட்டை எலும்பு சுட்டகரி மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல் இரும்பாப்பொடி ரோசாப்பூ மூக்குத்தூள் புகையிலை சுட்டகரி சந்தரஸ் வெள்ளைக்குங்கிலியம் அன்னுச்சிப்பூ மஞ்சட்பலகறை பூமிச்சருக்கரைக்கிழங்கு முத்து மகிழம்பட்டை காட்டு வாழைவிரை கடல்நுரை புளியங்கொட்டை வாலேந்திரபோளம் கொறுக்கைவேர் பவளக்கொடி முதலிய பதார்த்தங்கள் பற்களுக்குறுதி தருவனவாம்.

16-வது முஜிராத்தே அஸ்நான்
பற்களுக்காக பதார்த்தங்கள்

ஒட்டைப்பால் முள்ளங்கிக் கிழங்கு பனிக்கட்டி பொட்டிலுப்பு சலம் புளித்த பதார்த்தங்கள் அதிக சுடுகையானவைகளைச் சாப்

பிட்டு அல்லது குடித்தவுடன் குளிர்ந்தசலத்தை மிகவுங் குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள் பாதரசம் முதலியன பற்களைப் பலவீனப்படுத்தும் பதார்த்தங்களாம்.

17-வது முகுவிமாத்தேசேஷம்
கண்ணொளியை யதிகப்படுத்தும் பதார்த்தங்கள்

நெல்லிக்காய் மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல் வாதுமைப்பருப்பு பெருஞ் சீரகம் முத்துசிப்பி சுட்டசாம்பல் கோராப்பட்டு சுட்டக்கரி கறுமாகறு அபா பொன் வெள்ளி மிளகு கஸ்தூரி குங்குமப்பூ முத்துபஸ்பம் முதலிய பதார்த்தங்கள் கண்ணொளியை யதிகப்படுத்துவனவாம் இம்மருந்துகளைத் தங்கக்கம்பியாலும் காரீயக்கம்பியாலும் கண்ணிலிடவேண்டும்.

18-வது முஜிராத்தேசேஷம்
கண்ணொளியைக் குறைக்கும் பதார்த்தங்கள்

கோவிசுக்கீரை சாப்பிரிசல்லாததுக்கீரை மசூரிப்பருப்பு கந்தனு வெண்கிறயிலை இவைகளை யதிகமாய்த் தின்றுவருவதும் ஸ்திரி சையோகம் அதிகமாய்ச் செய்வதுங் கண்ணொளியைக் குறைப்பனவாம்.

19-வது முகுவியாத்தே
தாதுவிருத்திக்குரிய பதார்த்தங்கள்

செகப்புமுள்ளங்கிக்கிழங்கு காட்டுக்கிழங்கு முள்ளங்கிக்கிழங்கு வெங்காயம் வெள்ளாட்டுப்பால் பசுவின்பால் நெய் பாற்சாதம் பாயசம் பேரீச்சங்காய் வாதுமைப்பருப்பு பிந்துஃகப்பெசமனுபிஸ் தாஷல் ஃகூஜா என்னும் பருப்புகள் சாலன்மிசரி ஷஃகாகுல்மிசரி போசிதான் மிசரி கருஞ்சீரகம் நெருஞ்சிப்பழம் பகமன்சுபைது தூதரிசுருத்து தரிசுபைது தோல்போக்கியவள் ஜர்தாலுவென்னும்பழம் நிலப்பனங்கிழங்கு தண்ணீர்விட்டான்கிழங்கு அக்ராகாரம் ரூமிமஸ்த்தகி தொக்மே கந்தனு தொக்மேபியாச தொக்மேசர் தொக்கேஷல்கம் லவங்கப்பட்டை திப்பிலி கசகசா இஞ்சிக்கு அஷனு அஸாரூன் கிச்சிலிக்கிழங்கு பாக்சீலாசார் போகவரிசி இரும்புக்கிட்டம் ரேகும் யிஷக்கன்கோர் வருஷத்துக்குமேற்படாத கொழுத்த ஆட்டுக்கடாவினிறைச்சி கொழுத்த சேவலினிறைச்சி காடைகவுதாரிகளி னிறைச்சி புதிதாய்ப்பிடித்த நல்லசலத்தின் மீன்கள் கோழிமுட்டை ஊர்க்குருவியின் றலை மூளை முதலிய

பதார்த்தங்கள் சுக்கிலத்தைப் பெருக்குவனவாம் என்பது விரை தொகு என்பது கொட்டை.

முதிரார்த்தே கைஜமுதல் முகுவியாத்தேபா ஈறாகச் சொல்லப் பட்டவைகளுள் ஒன்றாகத் தனித்தேனும் பலவர்கஞ்சேர்ந்த தேனும் கஷாயலேகியம் சூரணம் ஷர்பத்துமுதலிய அவுஷதங்களாக ரோகத்திற்குந் தேகத்திற்குத் தக்கபடிசெய்து உபயோகிக்க அவ்வவற்றிற்குச் சொன்ன குணங்களைக் கொடுக்கும்.

தாதுநஷ்டம்

ஆகாரங்களுள் நின்று பிரிகின்ற சத்து அன்னரசமாம். அவ்வன்னரசத்தினின்று பிரிகின்றசத்து இரத்தமாம் அவ்விரத்தத்தினின்று பிரிகின்றசத்தே சுக்கிலசோணிதங்களாம். அச் சுக்கிலசோணிதங்கள் ஆயுள்விருத்தி சந்தானவிருத்தி பலம் காந்தி ஊக்கம் இவை முதலிய வைகளுக் காதாரமாக விருக்கின்றன. அச்சுக்கில சோணிதத்தினின் றெழுகின்ற ஆவியால் லேபனமுதலிய காமக்குறிகளுண்டாகும். அவ்வாறே ஆகாரசீர்ணகாலத்திற் றீனிப்பையினின்றெழும் ஆவியாலும் மேற்படிகுறிகள் அற்பமாகவுண்டாகும் அது குழந்தைகள் முதலிய யாவருக்கும் நித்திரையிற் காணப்படும்.

ஆனால் மேற்படி சுக்கிலசோணிதங்களை தலை மூளை இருதயம் ஈரல் குண்டிக்காய் என்னு மிராசக்கருவிகளின் பலக்குறைவு முதலிய பல காரணங்களால் பலவீனப்படும்போது மேற்படி ஆவியெழாது அதனால் லேபனமுதலிய குறிகளுமிராது. ஆனால் மேற்சொன்ன ஆகாரசீரண ஆவியானது சுக்கிலநரம்புகளிற் பிரவேசிக்கும்போது மேற்படி குறிகளும் உண்டாகும் அது சையோகத்திற்கிளைத்துக் குடப்புணர்ச்சிக்கும் இயாகாரணங்களை யுணராமல் பல அவுஷதங்களைத்தின்று சூடதிகரித்துப் பலவித ரோகங்களையடைந்து சுக்கிலத்தின் பலவீனத்தை நீக்குதற்குப் பதிலாகப் பின்னும் பலவீனப்பட்டு நிராசையை யடையாமல் தங்களுடைய சக்திகளைத் தாங்களேயறிந்து திருத்திக்கொண்டு மகிழ்வடையும்படி மேற்படி காரணங்களைப்பற்றிய குறிகளையும் அவற்றிற்குப் பரிகாரங்களையுஞ் சுருக்கமா யடியி லெழுதப்படுகின்றன. அவை வருமாறு.

புருஷர்களுக்குச் சுக்கிலமென்றும் ஸ்திரீகளுக்குச் சோணிதமென்றுஞ் சொல்லப்படுகிற சுக்கிலதாது ஒன்றேயாதலால் தாதுநஷ்டமென்பது அவ்விருவருக்கு மொக்கும்.

இருதயத்தின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி

இருதயத்தின் பலவீனத்தால் சுக்கிலத்தின் சதிக்குறையமாகில் சம்போகத்திற் கெத்தனித்துக் குறிகளொன்றேடொன்று சந்திக்கும்போது சோர்வடைந்து சுக்கிலம் வெளியாகிவிடும். இதற்குக் கொத்தமல்லிக் கீரைச்சாற்றிற் கற்கண்டுசேர்த்துக் காலையிற்குடித்து வருவதாலும் இரண்டு பணவெடை முத்தைப் பன்னீரிலரைத்து மேற்படி சாற்றில் கலந்து கற்கண்டு சேர்த்துக் குடித்து வருவதாலும் நோஷதாருமுபர்ரா வேலூறுவி என்றமுத்து சேர்ந்த லேகியங்களைத் தின்றுவருவதாலும் இருதயத்திற்கு பலங்கொடுக்கும். பதார்த்தங்களைச் சேர்ப்பதாலும் இருதயத்திற்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

தலைமூளையின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி

தலைமூளையின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் தாதுவிருத்தி யுண்டாயிருந்தும் சையோக விருப்பமற்றே யிருக்கும். சிலவேளையில் விருப்பமிருந்தாலும் அதிசீக்கிரத்திற் சுக்கிலவெளியாகும். இதற்கு ஆட்டுத்தலை மூளையைப் பசுவினெய் அல்லது வாதுமைநெய்யிற் பொரித்து நித்தியம் புசிப்பதோடு வாதுமை நெய்யை நித்தியஞ் சிரசிற்பூசி வருவதாலும் தலைமூளைக்கு வன்மைதரும். வஸ்துக்களைச் சேர்ப்பதாலும் தலைமூளைக்கு வன்மையுண்டாகித் தாதுநஷ்டந்தீரும்.

ஈரலின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டம்

ஈரலின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசக்தி குறையுமாகில் அதிக விரைவில் இந்திரியம் வெளிப்படுவதுமன்றிச் சம்போகமான வுடனே இருந்தவிடம் விட்டு யெழுந்திருக்கச் சக்தியற்றுப் போகும். இதற்கு காரட்டுக்கிழங்கை யனலில்வாட்டிச் சாறுபிழிந்து கற்கண்டு சேர்த்துக் குடிப்பதாலும் அக்கிழங்கை யெந்தவிதக் கறிகளாகவாவது பலகாரங்களாகவாவது தித்திப்பாகவாவது செய்து தின்று வருவதாலும் புலாவு கிச்சடி யிவைகளைச் சாப்பிட்டு வருவதாலும் யீரலுக்கு பலங்கொடுக்கிற வஸ்துக்களைச்சேர்த்து வருவதாலும் அடியிற் சொல்லுகிற லேகியத்தை ஒவ்வொருவேளை தின்று வருவதாலும் யீரலுக்கு பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டம் நீங்கும். லேகியமுறை காரட்டுவிரை சேர்-½, வெங்காயம் சேர்-¼, சாதிக்காய் கிராம்பு லவங்

கப்பட்டை வால்மிளகு சுக்கு திப்பிலி மிளகு வகைக்குத் தோலாவாக இவைகளைத் தேன் சேர்த்து லேகியஞ்செய்து சாப்பிடவேண்டும்.

குண்டிக்காயின் பலவீனத்தைப் பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி

குண்டிக்காயின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசக்தி குறையுமாகில் சம் போகத்திற் கெத்தனிக்கும்போது பயங்கரமான ஓர் சத்தமானது தற்செயலாய்க் காதில் விழக்கேட்டுப் பயந்து சோர்வடைந்துபோய் இதற்கு சியாதாஞுசிப்பந்தான் இவைகளிரண்டையுஞ் சமமாகச் சேர்த்துச் சலத்திற்கழுவி நிழலிலுலர்த்தி நெய்யில் வறுத்து தேனிற் கலந்து நித்தியமொரு வராகனெடையாக நாற்பது நாளைக்குச் சாப்பிடுவதாலும் குண்டிக்காய்க்குப் பலங்கொடுக்கும் வஸ்துக்களைச் சேர்த்து வருவதாலும் குண்டிக்காய்க்குப் பலம் உண்டாகித் தாதுநஷ்டந் தீரும்.

நரம்புகளின் பலவீனத்தைப் பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி

நரம்புகளின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசக்தி குறையுமாகில் ஆண்குறிகோணி அரை முறைப்பாயிருப்பதுமன்றிப் பெரும்பாலும் இலேபன மில்லாமலேயிருக்கும். சுக்கிலம் அதிகமாய் நீர்த்தும் வெளுத்துமிருக்கும் ஆண்குறி அடிசிறுத்தும் நுனிபருத்துமிருக்கும். இதற்கு மகரூனேக்குபகூல் அதீத்ஷரூபேபஞ்சூஷ என்று மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதாலும் அக்கிரகாரத்தைப் பொடித்துச் சம்பங்கி யெண்ணையிற் கலந்தும் முள்ளங்கிவிரையை யெண்ணையிலெரித்தும் நித்தியம் ஆண்குறியிற் பூசித் தேய்த்துவருவதாலும் நரம்புகளுக்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டந் தீரும்.

அதிக சூட்டைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி

அதிகச்சூட்டினுல் சுக்கிலசக்தி குறையுமாகில் லேபனஷம் உணர்ச்சியுங் குறைந்திருக்கும். சுக்கிலம் அதிகமாக வெளிப்படும். மஞ்சள் நிறமாகவும் நீர்த்துமிருக்கும் வெளிப்பட்ட பின்பு எரிவந்த முண்டாகும் இதற்கு லுயேபேகபீர் மஹரூனேபுரூரி ஷர்பதேகாசினி இவைகளைச் சாப்பிடத் தாதுநஷ்டம் நீக்கும்.

அதிக குளிர்ச்சிவறட்சியைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி

தேகத்தில் குளிர்ச்சியும் வறட்சியும் அதிகரித்ததினுற் சுக்கில சத்தி குறையுமாகில் இந்திரியமும் லேபனமும் குறைந்திருக்கும்.

இதற்குக் கொழுத்த சேவலிறைச்சியின் பொரியலைக் கோதுமைரொட்டியோடு நித்தியம் சாப்பிடுவதாலும் பாற்சாதம் பாயசம் ஷகாகுல்மிசரி காரட்டுக்கிழங்கு இவைகளின் முறப்பா வாதுமைப்பருப்பு தேங்காய் பிஸ்தாப்பருப்பு பிந்தலைருப்ப இவைகளை நித்தியஞ் சாப்பிடுவதோடு மாமிச பதார்த்தங்களில் சுக்கு லவங்கப்பட்டை ஜாதிக்காய் ஜாதிப்பத்திரி இவைகளைச்சேர்த்துச் சாப்பிடுவதாலும் வப்புல்பான் என்ற விரையைக் கஷாயமிட்டுக் குடிப்பதாலுந் தாதுநஷ்டந்தீரும்.

அதிகரித்த சூடுவறட்சியைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி

சூடும் வறட்சியு மதிகரித்ததால் சுக்கிலசத்திற் குறையுமாகில் போகமும் லேபனமுமதிகரித்து விந்துகுறைந்து வெளிப்படும். இதற்கு கொடிமுந்திரிப்பழம் சீமையத்திப்பழம் இனிப்பு மாதுளம்பழம் முலாம்பழம் இவைமுதலிய கனிவர்க்கங்களும் குல்கந்து நெல்லிக்காய் சுரைக்காய் கொடிமாதுளங்காய் சீமையிலந்தைப்பழம் [இவைபோன்ற கனியின் முறப்பாக்களும் கோழிக்கீரை சுக்கான்கீரை புளியாரைக் கீரை முதலியதுகளும் ஆட்டின்தலைக்கறி குறவை வரால் உளுவை முதலிய நல்ல தண்ணீர்மீன்கள் சருக்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சியபால் தாவுல்பகல் என்னும் வெங்காயஷர்பத்து இவைகளும் சாப்பிடுவதால் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

அதிககுளிர்ச்சி கொழுமையைப்பற்றி தாதுநஷ்டக்குறி

தேகத்திற் குளிர்ச்சியுங் கொழுமையு மதிகரித்துச் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் போகக்குறைந்து விந்துநீர்த்து அதிகமாய் வெளிப்படுவதோடு லேபனமுங் குறைந்துபோகும். இதற்கு சர்சானியாசர் ஊனி இத்திரீபலெகபீர்லு பூபேகபீர்மகசூனே லூலுவி மகசூனே குசையத்துசாலுமமுதலிய லேகியங்கள் இஞ்சிமுறப்பா இவைகளைச் சாப்பிடுவதாலும் அரைவேக்கலாக வேகவைத்த கோழிமுட்டையுடன் லவங்கம் லவங்கப்பட்டை சேர்த்தும் காடை கவுதாரி ஊர்க்குருவி புறு இவைகளின் மாமிசத்தில் இஞ்சி மிளகு லவங்கப்பட்டை ஷாஜீரு கடுகு லவங்கம் வால்மிளகு ஓமம் சீரகம் கடலைப்பருப்பு முதலியவைகளி லொன்றைக்கூட்டிச் சமைத்தும் சாப்பிடுவதாலும் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

மேற்சொல்லிய குறிகளை நன்ருயறிந்து அவ்வவற்றிற்குச் சொல்லிய அவுஷதங்களில் அவரவர்கள் தேகத்திற் கனுகூலமானதைச் சாப்பிட்டுத் தாதுநஷ்டத்தை நிவர்த்திசெய்துக் கொள்ளவேண்டும்.

20-வது முகுவியாத்தேதிமாக் தலைமூளைக்கு வலிமைகோடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

முத்து நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் அம்றாதுப்பழம் சேபுப்பழம் ரோஜாப்பூ பன்னீர் நாரத்தம்பழம் பிந்துப்பருப்பு கோரைக்கிழங்கு இஞ்சி சடாமாஞ்சில் அதிற்கட்டை அம்பர் கஸ்தூரி லவங்கம் வாய் விளங்கம் குந்திரிக்கம் சுரைவிரை சந்தனம் வாதுமைப்பருப்பு பட்சிகளினிறைச்சி ஆட்டின் தலைமூளை வெள்ளாட்டுப்பால் முதலிய பதார்த்தங்கள் தலைமூளைக்கு வலிமை தருவனவாம்.

21-வது முகுவியாத்தேதில் இருதயத்துக்கு வலிமைகோடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

அம்றாதுப்பழம் மாதுளம்பழம் கோராப்பட்டு நெல்லிக்காய் கொடிமாதுளம் பழத்தின்மேற்ருேல் எலுமிச்சமொக்கு புளிசேபுப் பழம் சந்தனம் மூங்கிலுப்பு கிலேஅர்மனி கிலேமகுதூம் முத்து பவழம் கர்ப்பூரம் கவஜபான் கொத்தமல்லி ரோசாப்பூ நாரத்தம்பழம் செந்தாமரைப்பூ கென்பு இராஜவர்த்திக்கல் வெள்ளி பொன்பாலங் கூபாதுறுஜ கடுக்காய் உஸதுகுதூஸபகமன் சுறுக்பகமன் சுபைது செதுவார் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் ஷாகரடில்மி சரிபிராஞ்சுமிஷ்ஷகு அகில்கட்டை அம்பர் ஏலக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை குங்குமப்பூ பவழம் தாம்பூலம் முத்துக்கருபா சீமையத்திப்பழம் ஏலம் கஸ்தூரி கத்தீரா தாளிசப் பத்திரி லவங்கம் பிஷத்தாப்பரும்பு தாழம்பூத்திராவகம் முதலிய பதார்த்தங்கள் இருதயத்திற்கு வலிமை தருவனவாம்.

22-வது முகுவியத்தேஜிகர் ஈரலுக்கு வலிமைகோடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

அப்சந்தின் சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு லவங்கப்பட்டை அசாரூன்பிஷதாக்கொட்டை ரூமிமஸ்தகி ஏலக்காய் அகிற்கட்டை பாதுறஞ்சுபோயா திராட்சிப்பழம் காசினிரோசாப்பூ ரிஷக்கிஷாகிஷதா மாதுளம்பழம் மழைத்தண்ணீர் முதலிய பதார்த்தங்கள் ஈரலுக்கு வலிவைத் தருவனவாம்.

23-வது முகுவியாத்தேமேதா
தீனிப்பைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

நெல்லிக்காய் மாதுளம்விரை தான்றிக்காயின் மேற்றோல் சமாக்கென்னும் பழம் பிகியென்னும் பழம் மூங்கிலுப்பு ரோசாப்பூ கடுக்காய்முறப்பா அஸ்ரூன் மிளகு ஒட்டைப்பால் நாவற்பழம் கொடிமாதுளம்பழத்தின் மேற்றோல் பாலங்கூ சாதிக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை கிச்சிலிக்கிழங்கு அஷறு கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏலக்காய் குந்திரிக்கம் ரூமிமஸ்தகி பொதீனு அகிற்கட்டை பெட்டைக்கோழி அல்லது சேவலின் கற்குடல் முதலிய பதார்த்தங்கள் தீனிப்பைக்கு வலிமை கொடுப்பனவாம்.

24-வது முகுவியாத்தே இஷத்தியா
தீபனத்துக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

எலுமிச்சம்பழச்சாறு மேற்படி பழத்தோல் மிளகு சிக்கஞ்சீபீனேஸபர்ஜலி ஐரிஷக்கென்னும் பழம் காடி ரூமிமஸ்த கருஞ்சீரகம் இந்துப்பு ஏலக்காய் ஒட்டைப்பால் சுத்தசலம் முதலிய பதார்த்தங்கள் தீபனத்திற்கு வலிமை கொடுப்பனவாம்.

இரத்தக்கொழுமையின் குறி

அவயவச்சோர்வு வண்டலின் குளிர்ச்சிக்குச் சொல்லிய குறிகளுக்கு விரோதக்குறிகள் இவைகள் இரத்தக்கொழுமையின் குறிகளாம்.

இரசம் அல்லது வண்டலின் குளிர்ச்சியின் குறி

தாகமின்மை எரிவின்மை கண்கள் நா சிறுநீர் மலம் சருமம் இவைகள் கறுத்து அல்லது வெளுத்திருத்தல் இவைகள் சுபாவ இரசம் அல்லது வண்டலின் குளிர்ச்சிக்குறிகளாம்.

இரசப்பெருக்கினுலுண்டான குளிர்ச்சியின் குறி

ஆகாரக்குறைவு அசீரணம் மலப்போக்கு அதிகநித்திரை சோம்பல் கால்களில் வியர்வை உட்டினத்தை விரும்பல் தேகவெளுப்பு சருமங் குளிர்ந்துந் தளர்ந்தும் மிருதுவாயு மிருத்தல் புளியேப்பம் புலன்கள் குன்றல் வாயில் நீரோடல் மூக்கில் தெளிந்த நீரொழுகல் இவைகள் இரசப்பெருக்கின் குளிர்ச்சிக் குறிகளாம். இரத்தத்தின் ஈரத்திற்கும் இதுவே குறிகளாம்.

வண்டலின் பெருக்காலுண்டான குளிர்ச்சியின்குறி

தேகமிளைத்தலுடன் கறுத்தல் இரத்தஞ்சுண்டல் சூலைநோய் பொய்ப்பசி சோம்பல் வறட்சி வயறுப்பல் சிறுநீர் எண்ணெயைப்போ விறங்கல் மூலரோகமுண்டாதல் கில்நோயுண்டாதல் அதிகயோசனை பித்தப்பெருக்கிற்குச் சொன்ன குறிகளுக்கு விரோதமான குறிகள் இவைகள் வண்டலின் பெருக்காலுண்டான குளிர்ச்சிக் குறிகளாம் வண்டலின் வறட்சிக்கும் இதுவே குறிகளாம்.

வண்டல் அல்லது பித்தத்தாலுண்டான வறட்சியின் குறி

தேகமிளைத்தல் வறவறப்பு மேனிகுறைவு உடம்புலர்தல் இவைகள் சுபாவவண்டல் அல்லது பித்தவறட்சியின் குறிகளாம்.

மூத்திரக்குறி

சிறுநீர் சீமையத்திப்பழ நிறமாகவிருக்கில் இரத்தக்குறி யென்றும் மாதுளம்பழம் அல்லது கொடிமாதுளம்பழ நிறமாகவிருக்கில் பித்தக்குறியென்றால் குங்குமப்பூவைப்போல வெளுத்த செகப்பாகவிருக்கில் இரசக்குறியென்றும் கறுத்த இரத்தநிறமாக அல்லது ஆகாய நிறமாக விருக்கில் வண்டலின்குறியென்றும் செவந்திருக்கில் இரத்தக்கொதிப்பின் குறியென்றும் மஞ்சள் நிறமாகவிருக்கில் பித்தம் அதிகரித்தகுறியென்றும் வெளுப்பாகவிருக்கில் வண்டலதிகரித்த குறி யென்றும் அறிக.

சாத்தியக்குறிகள்

நோயாளிக்குப் புத்திவார்த்தை கண்களின் பார்வை நித்திரை உரிசைதீசனம் இவைகளிற் குறைவில்லாமல் இயற்கையாகவிருப்பது சாத்தியக்குறிக ளென்றறிக.

அசாத்தியக்குறிகள்

மேற்சொல்லிய சாத்தியகுறிகளுக்கு விரோதமான குறிகளும் கண்களிலொன்று சிறுத்தாவது மூடிக்கொண்டாவதிருத்தல் நெற்றியின் தோலிழுத்துக் கொண்டிருத்தல் காதுகளின் சோணைகள் தொங்குத் தோடசைதல் மூக்கின்முனையுயர்ந்து துணைகளன்றிருத்தல் மார்பிற்சூடதிகரித்தல் நெற்றியுங் கால்களுங் குளிர்ச்சியாதல் விரைவாக மூச்செறிதல் முகம் மஞ்சள்நிறமாதல் பார்வை மந்தப்

படுதல் இவைகளும் சுரரோகத்திற்கு சிறுநீர் கறுப்பதும் அசாத்தியக் குறிகளாம் இக்குறிகளைக் கண்டபோது சிகிச்சையினின்றும் விலக்க வேண்டும்.

முதிராத்தேஹைஜ
உதிரச்சிக்கலை யடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

பெருலவங்கப்பட்டை சிறுலவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம் ஜசுன் வாய்விளங்கம் சீமைச்சாமந்திப்பூ கோஷ்டம் வால்மிளகு பாசியாவுஷான் பர்பியூன் செந்தியானு ஓமம் சதாபிலை கோரைக்கிழங்கு குங்குமப்பூ அஸாருன்காபிஸ் காட்டுப்புதினு குந்திரிக்கம் வாலேந்திரபோளம் பெருங்காயம் மிளகு சீரகம் அபஸந்தின அப்திமுன் சடாமாஞ்சில் காரிஃகூன் கறுப்புக்கடலை ஊறவைத்த சலம் முதலிய பதார்த்தங்கள் சூதகக்கட்டை நீக்குவனமாம்.

முகுவியாத்தேதிமாஃ
தலைமூளைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

முத்து நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் அம்ரூதுப்பழம் சேபுப்பழம் ரோஜாப்பூ பன்னீர் நாரத்தம்பழம் பிகதுஃபருப்பு கோரைக்கிழங்கு இஞ்சி சடாமாஞ்சில் அகிற்கட்டை அம்பர் கஸ்தூரி லவங்கம் வாய்விளங்கம் குந்திரிக்கம் சுரைவிரை சந்தனம் வாதுமைப்பருப்பு பட்சுகளினிறைச்சி ஆட்டின்தலை மூளை வெள்ளாட்டுப்பால் முதலிய பதார்த்தங்கள் தலைமூளைக்கு வலிமை தருவனவாம்.

முகுவியாத்தேதில
இருதயத்திற்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

அம்ரூதுப்பழம் மாதுளம்பழம் கோராபட்டு நெல்லிக்காய் கொடிமாதுளம்பழத்தின் மேற்றோல் எலுமிச்சமொக்கு புல்சேபுப்பழம் சந்தனம் மூங்கிலுப்பு கிலே அர்மனிகிலே மருதும் முத்து பவழம் கர்ப்பூரம் காவ்ஜபாட் கொத்துமல்லி ரோசாப்பூ நாரத்தம்பழம் செந்தாமரைப்பூ கென்பு இரசவிர்த்திக் கல்வெள்ளி பொன்பாலங் கூடாது. ரூஜகடுக்காய் குஸ்து குதூஸ்அமன் சுறுஃபகமன் சுபைது செதுவாக்கிச்சிலிக்கிழங்கு பெருலவங்கப்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் ஷாகாகுல் மிசாரி பிரஞ்சுமிஷகு அகில்கட்டை அம்பர் ஏலக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை குங்குமப்பூ பவழம் தாம்பூலம் முத்துக்கருபா சீமையத்திப்

யழும் ஏலம் கஸ்தூரி கத்திரா தாளிசபத்திரி லவங்கம் பிஸ்தாப்பருப்பு தாழம்பூத் திராவகம் முதலிய பதார்த்தங்கள் இருதயத்திற்கு வலிமை தருவனவாம்.

முகுவியாத்தேசிகர்

ஈரலுக்கு வலிமைகோடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

அங்ஸந்தீன் சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு லவங்கப்பட்டை அஸாருன் பிஸ்தாக்கொட்டை ரூமிமஸ்தகி ஏலக்காய் அகிற்கட்டை பாதுறஞ்சு போயா திராட்சிப்பழம் காசினி ரோசாப்பூ சரிஷக் நிஷாஷதா மாதுளம்பழம் மழைத்தண்ணீர்முதலிய பதார்த்தங்கள் ஈரலுக்கு வலிவைத் தருவனவாம்.

முகுவியாத்தேமேதா

தீனிப்பைக்கு வலிமைகோடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

நெல்லிக்காய் மாதுளம்விரை தான்றிக்காயின் மேற்றோல் சமஃகென்னும் பழம் பிகிஎனும்பழம் மூக்கிலுப்பு ரோசாப்பூ கடுக்காய் முறப்பா அஸாருன் மிளகு ஒட்டைப்பால் நாவற்பழம் கொடிமாதுளம் பழத்தின் மேற்றோல் பாலங்கூ சாதிக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை கிச்சிலிக்கிழங்கு அஷ்னு கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏலக்காய் குந்திரிக்கம் றூமிமஸ்தகி பொதீனு அகிற்கட்டை பெட்டைக்கோழி அல்லது சேவலின் கற்குடல் முதலிய பதார்த்தங்கள் தீனிப்பைக்கு வலிமை கொடுப்பனவாம்.

முகுவியேத்தே இஸ்த்தியா

தீபனத்துக்கு வலிமைகோடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

எலுமிச்சம்பழச்சாறு மேற்படி பழத்தோல் மிளகு சிக்கஞ்சபீனேஸபர் சலிசரிஷ்க்கென்னும் பழம் காடி ரூமிமஸ்தகி கருஞ்சீரகம் இந்துப்பு ஏலக்காய் ஒட்டைப்பால் சுத்தசலம் முதலிய பதார்த்தங்கள் தீபனத்திற்கு வலிமை கொடுப்பனவாம்.

வேறு வாந்திக்கு

உலர்ந்த தேற்றம்பழத்தின் மேற்றோல் அல்லது உலர்ந்த மாகாளான் காயின் உட்சதையை ஆறுமாஷாமுதல் 8-மாஷாவரையில் பொடி செய்து வெந்நீரிற் குடிக்க வாந்தியாகும்.

முக்கை அல்லது வாந்தி மருந்து கொடுப்பதற்கு முன்னாள் இலேசான போசனஞ் செய்யவேண்டும். வாததேகத்திற்கு வாந்திமருந்து

வெறும் வயிற்றிற் கொடுக்கவேண்டும். உஷ்ண தேகத்திற்கு லேசான உளுந்துக்கஞ்சி யல்லது அரிசிக்கஞ்சியைக் கொடுத்துச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின்பு வாந்திமருந்து கொடுக்கவேண்டும். தேகத்திலதிகச் சூடில்லாமலும் சுகமில்லாமலு மிருந்தால் அத்தர் முதலிய வாசனையெண்ணெய்களைச் சரீரத்திற் பூசவேண்டும். வாந்தி நன்றாய் ஆகாவிட்டால் மூன்று நாள் சுத்தசலஸ்நானஞ் செய்வித்துப் பலவித சாதமும் கொழுத்த ஆட்டிறைச்சி சேர்ந்த சாதமுங்கொடுத்து வந்த பின்பு வாந்திமருந்து கொடுக்கவேண்டும். குளிர்ந்த காற்றடிக்கும்போது சூடானவிடத்திலிருக்கவேண்டும் வாந்தியாகும்போது கண்களின்மேல் வஸ்திரத்தைக் கட்டி வைக்கவேண்டும். நிமிர்ந்துட்கார்ந்து இடுப்பையொருவன் பிடித்துக் கொண்டிருக்கச்செய்து வாந்திசெய்யவேண்டும். நின்றுகொண்டு வாந்திசெய்வதால் மாசுகள் நன் நன்றாய் வெளிப்படுமென்று சொல்வாருமுளர். ஒருநாளைக்குக் குடித்துவிடக்கூடாது மறுநாளுங் குடிக்கவேண்டும். கூடாமையா யிருந்தால் ஒருநாள்விட்டுக் குடிக்கவேண்டும். உண்டினகாலமாகவும் உட்டினதேகமாகவுமிருந்தால் வாந்தியான பின்பு குளிர்ந்தசலத்தால் முகத்தைக் கழுவிக்கொண்டு வென்னீர் அல்லது காடிநீர்கலந்த சுகஞ்சிபீனேக்கந்தி இவைகளால் வாய் கொப்பளிக்கவேண்டும். குளிர்ச்சியான தேகத்தோருக்கு வெந்நீராலேயே முகங்கழுவிக்கொண்டு வெந்நீர் அல்லது சிகஞ்சிபீனேஅஸலி இவைகளால் வாய் கொப்பளிக்கவேண்டும். பின்பு அகில்கட்டை மின்க்கால்-1, அல்லது ரூபிமஸ்தகி வராகனெடை ஒன்று பொடிசெய்து சர்க்கரை கலந்து கருப்பஞ்சாற்றில் அல்லது ஆப்பில்பழச்சாற்றிற் குடிக்கவேண்டும். அல்லது குல்கந்தும் இத்திரீபலேஸக்கீர் என்ற லேகியமுஞ் சேர்த்து முன்போற் குடிக்கவேண்டும். வயிற்றுநோயல்லது கோளாறுண்டாகில் கொழுத்துப் பருத்த சேவலின் சாற்றைக் குடிக்க நீங்கும். விக்கலுண்டாகில் வெந்நீரைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் குடிப்பதாலும் தும்மல்வரச் செய்வதாலும் நீங்கும். மார்புநோய் விலாநோய் வயறுப்பலிதுக ளுண்டாகில் ரோகனே குல்ரோகனே பாபூனுபோன்ற தயிலங்களைத்தடவி வெந்நீரையொற்ற நீங்கும். தீனிப்பையில் மாசுகளதிகமாக விருந்தாலது வெளிப்படுகிறவரையில் இரண்டு மூன்றுமுறை வாந்திக்குக் கொடுக்கவேண்டும். விஷமருந்துகளைத் தின்றுவிட்டபோது பாலும் நெய்யுஞ் சேர்த்துக் குடித்து வாந்திசெய்யவேண்டும். காடியுங் கற்கண்டுஞ் சேர்த்துக் காய்ச்சுவதை சிகஞ்சபீனே அஸலியென்றுஞ் சொல்லப்படும். இத்திரிபலேசக்கீர்யென்பது இலகு திரிபலாதிலேகியம் ரோகனேகுல் என்பது ரோசாப்பூத்தயிலம். ரோகனேபாபூனு வென்பது சாமந்திப்பூத்தயிலம்.

முதிராத் நீர்ப்பேதி

முதிராத்தென்பது தேகத்திலுள்ள மாசுக்களை நீரின்வழியாக இறக்குவதாம்.

குளிர்ச்சியான நீர்ப்பேதி பதார்த்தங்கள்

காசினிவிரை வெள்ளரிவிரை கோழிக்கீரைவிரை சுரைவிரை அறுகங்கட்டை நெருஞ்சில்வேர் நெருஞ்சில்வித்து மணத்தக்காளி சிறுகிரை முதலியன நீர்ப்பேதியாக்குங் குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள்.

சூடான நீர்ப்பேதி பதார்த்தங்கள்

சோம்கர்பிஷ அனிசூன் சதகுப்பை ஓமம் அன்னுசிப்பூ லவங்கப்பட்டை சதாபிலை சூபா சாக்கொன்றைக் காயின்மேலோடு பெருலவங்கப்பட்டை பரசியவுஷான் பூமிச்சருக்கரைக்கிழங்கு குங்குமப்பூ அசாறுன் சடாமாஞ்சில் கருஞ்சீரகம் பொதீனு கடலை யூறவைத்த நீர் முதலியன நீர்ப்பேதியாக்கும். உட்டின பதார்த்தங்களாம்.

தேகத்திலுள்ள நரம்புகளிலிருக்கு மாசுகளை நீர்ப்பேதியாலிறக்குவது மிகநன்று. மாசுகளதிகமாக விருக்கில் பேதிக்கு கொடுக்காமல் அல்லது இரத்தங்குத்தி வாங்காமல் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுக்கப்படாது. ஈரலிலிருக்கு மாசுகள் மேற்பாகத்தி லிருந்தால் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுப்பது நன்று. அடிப்பாகத்தி லிருந்தால் பேதிக்குக் கொடுப்பது நன்று. பேதியாலும் நீர்ப்பேதியாலும் வியர்வைப் பெருக்கி நிற்கும் வியர்வைப்பெருக்கால் பேதியும் நீரும் கட்டும். நீர்ப்பேதியால் நுண்ணிய மாசுகள் நீங்கும். கொழுமையைப்பற்றிய ரோகங்களுக்கு மாத்திரம் நீர்ப்பேதிச்குக் கொடுக்கலாம். ஆகையால்கீல்வாதம் பக்கவாதம் நீர்க்கோவை இவைகள் நீர்ப்பேதிற்றீருமென்று நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. முன்ஜிஷகொடுக்காமல் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுக்கப்படாது.

அலக் அட்டைவிடுதல்

காரணமில்லாமலும் 12 - வயதிற்கு முன்னும் 61 - வயதிற்குப் பின்னும் சதுர்த்தசி பூரணையிலும் ஸ்நானஞ்செய்த பின்பும் அட்டை விடக்கூடாது. ஆனுல் இரத்தங் குழம்பேறியிருந்தால் ஸ்நானஞ் செய்த ஒருமணி நேரத்திற்கு பின்பு விடலாம். பிரதமை துவிதியை

யிலும் காலையில் முதற்சாமத்திலும் அட்டைவிடுவது நன்று. மாசுகள் ஒரே அவயவற்றிற் றங்கி விங்கியிருந்தாலும் நரம்பைக்குத்தி இரத்தம் வாங்காமல் அட்டைவிடுத்திற் பயனில்லை. நரம்புகுத்தி இரத்தம் வாங்குவது அவசியமானதாக விருந்தாலு மித்தேசத்தில் வழக்கமில்லாமையால் அதைக்குறித்துச் சொல்லவில்லை.

சகல ரோகங்களையும் ரோகநிதானக் குறிகளால் இன்னரோகமென்றறிந்துக் கொண்டபின்பு அடியிற்சொல்லுகிற குறிகளாலும் மூத்திரக்குறி நாடி முதலியதுகளாலும் இன்னசத்தைப் பற்றியதென்றறிந்து சாத்திரங்களிற் சொல்லியபடி சுபாவச் சத்துக்களுக்குச் சடுதியில் நேரிட்ட விகற்பங்களைப் பற்றியதாக விருக்கில் மோகிதிலாத்து அல்லது சாந்தவத்துக்களை முன்னேகொடுத்துச் சாந்தப்படுத்தவேண்டும். அசுபாவசத்துக்களின் லோகசான விற்பமாயும் இரப்பைஜயுமதைச் சேர்ந்த விடங்களையும் பற்றியதாயுமிருக்கில் முலையன் அல்லது இலகு பேதியை முன்னே கொடுக்கவேண்டும். அல்லது முக்கை அல்லது வாந்திக்குக் கொடுக்கவேண்டும். விகர்ப்பித்த அசுபாவசத்துக்கள் நரம்புகளில் ஏறியிருக்கில் முன்ஜிஜாத் அல்லது பக்குவப் பதார்த்தனை முன்னேகொடுத்து பிரித்திறக்க வேண்டும். மேற்படி சத்துக்கள் நரம்புகளில் ஏறியிருக்கில் முன்ஜ அல்லது பக்குவப்படுத்துவதைக் கொடுத்து முசகில் அல்லது பேதிக்குங் கொடுக்கவேண்டும். முதிர்ராத் அல்லது நீர்ப்பேதிக்குங் கொடுக்கவேண்டும். இப்படி கிரமப்படி முன்னே கொடுத்தபின்பு அந்தந்த ரோகங்களுக்குரிய அவுஷதங்களைக் கொடுக்கவேண்டும். அதனால் ரோகங்கள் சீக்கிரத்தில்தீரும். அப்படி மோகில்லாத அல்லது சாந்தபதார்த்தங்கள் முதலியதுகளைக் கிரமப்படி முன்னே கொடாமல் ஆரம்பத்திற்றுனே அவுஷதங்களைக் கொடுத்தால் ரோகமுந்தீராமல் அவுஷதங்களும் வியர்த்தமாகும். இதுவே யூநாநிவயித்திய சாத்திரத்திற் சொல்லியிருக்கும் சிகிச்சையின் ஆரம்பக்கிரமமாம். நரம்புகுத்தி இரத்தம் வாங்குதல் அருதுசெய்தல் மூத்திரப்பரிக்ஷை முதலியதுகளை இனிப் பதிக்கும் அசுவினிதேவர் ஆயுள் வேதத்திற் றெளிவாய்க் காணப்படும்.

மேற்சொல்லிய அச்சுபாச்சத்துகளின் குறிகள்

சரீரத்தைப் போஷிப்பதற்கு ஆதாரமாகிய சத்துக்கள் நான்காம். அவையாவன: இரத்தம் பித்தம் இரசம் அல்லது சிலேத்துமம் வண்டல் அல்லது வாதமாம். அவற்றுள் இரத்தம் சூட்டுடன் கொழுமை

யையும் பித்தம் சூட்டுடன் வறட்சியையும் இரசம் குளிர்ச்சியுடன் ஈரத்தையும் வண்டல் குளிர்ச்சியுடன் வறட்சியையுஞ் சுபாவகுணங்களாகப் பெற்றிருக்கின்றன. இதுவுமன்றி பாதவாயு அல்லது காற்றென்பதொன்றுண்டு. அது நான்கு சத்துக்களினின்று மெழுகின்ற குளிர்ந்த ஆவியாக விருக்கின்றது. விசேஷமாய் வண்டலினின்றும் இரசத்தினின்றுமே யுண்டாகின்றது. அகத்துண்டாதற்குக் காரணமாகிய சத்துக்களின் சுபாவகுணங்களையே பெற்றிருக்கின்றது.

முஸகிலாத் பேதி

முஸ்கிலாத்தேன்பது அசுபாவச்சத்துக்களை யிறக்கும் பேதியாம்

பித்தத்தைநீக்கும் பேதிபதார்த்தங்கள்

மஞ்சள் கடுக்காய்த்தோல் புளி துருஞ்சபீன் குலேபனப்ஷா மகமூதா ஷாத்துரு ஆலூபுகாரா ரோசாப்பூ சீர்கிஷக்சிஹ மக்கிகசூஸ் விரை சரக்கொன்றைப்புளி அப்சந்தீன் லப்லாப்சிபர் இவைபோன்ற பதார்த்தங்கள் பித்தநீரை யிறக்குவனவாம். இவைகளில் மகா மூதாவைச் சுத்திசெய்யாமற் சேர்க்கக்கூடாது. இவைகளில் சிலது சக்தி குறைந்தும் சிலது சக்தி யதிகரித்தும் இருப்பதால் தனியாயாவது கலந்தாவது தக்கபடி பிரயோகிக்க வேண்டும்.

தோந்தபித்தத்தை நீக்கும் பேதிமுறை

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் வராகனெடை-6, ஆலூசியா-15, சிபிஸ்தான்-20, ஷாத்துராசிஹமக்கி வகைக்கு வராகனெடை-3, உன்னுப்காசினிவிரை வராகனெடை - 2, கசூஸ்விரை வராகனெடை - $1\frac{1}{2}$, சீர்கிஸ்த் அல்லது துருஞ்ஜபீன் அல்லது இரண்டும் விராகனெடை 10-முதல் 15-வரையில் தகுந்தபடி சேர்த்துக் கொள்ளவும். பேதிநன்ருய் ஆகாதென்று தோற்றினுல் சரக்கொன்றை புளியையுஞ் சேர்த்துக் கொள்ளவும். கஷாயமாகவாவது ஊறவைத்தாவது குடிக்கவும். இது சேர்ந்த பித்தநீரையிறக்கும். சரக்கொன்றைப்புளி சேர்த்தால் வாதுமைநெய் அல்லது பனப்ஷாயெண்ணெய் வராகனெடை-1, சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஒருசத்தையே யிழுக்கும்படியான பேதியில்லை. ஆனல் பித்தநீரையதிகமாக வெளிப்படுத்துவதைப் பித்தபேதியென்றும் வண்டல் நீரையதிகமாக வெளிப்படுத்துவதை வண்டலைநீக்கும் பேதியென்

றுஞ் சொல்லப்படும் சுரத்திஞரம்பத்தில் கடுக்காய்பேதி கொடுக்கலாகாது. ஏனெனில் ஈரலேப்பற்றிய நீரையிழுக்கும். ஆகையால் இரண்டு வாரத்திற்குப் பின்பு கொடுக்கலாம். கொடுக்கவேண்டியதாக நேரிட்டால் வாதுமம் யெண்ணெயில் பிசறி பேதாஞ இஸ்பேகோல் முதலிய விரைகளின் கோழைகளிலாவது யீரலுக்குப் பலங்கொடுக்கும் வஸ்துக்களின் கஷாயத்திலாவது கூட்டிக்கொடுக்கத் தீனம்செய்யாது.

இரசத்தைநீக்கும் பேதிபதார்த்தங்கள்

சீமைச் சிவதைவேர் காக்கட்டான் விரை பேய்க்குமட்டிக் காய்ச் சதைக்கொரிக்கூன அப்புல் முஹுரக்பிஸ பாஜசுரஞ்ஜான் ரேவல் சீனி சுக்குமைசாட்சி ஆமணக்கெண்ணெய் சரக்கொன்றைப் புளி கருஞ்சீரகம் ஹப்பே அயாரிஜக்கந்திரி பூன்மாகி ஜகாஜகிர்முல்க்கஸக் தானுசிக்காய் இவைபோன்ற வஸ்துக்கள் இராசநீரை யிரக்கும் கப் என்பது மாத்திரை.

தோந்தவிரசநீரை நீக்கும் பேதிமுறை

அயாரிஜபக்ராதிருப்பூ தெசுபேத் அப்புநீல் வகைக்கு வராகனெடை கக்காரிக்கூன் அனிசூன் வகைக்கு வராகனெடை அரை பேய்க்குமட்டிக் காய்ச்சதை இந்துப்பு வகைக்கு டாங்கு 1, இவைகளை யரைத்துப் பெருஞ் சீரகப்பாலில் கரைத்துக் குடிக்க வேண்டும். இது தொந்த விரசத்தை யிறக்கும். பேதியாம்க்காரிக்கூனே யிடிக்காமல் பிசைந்து வஸ்திரகாயஞ் செய்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இருபத்தோராவது
ஆகாரபதார்த்தப் படலம்

சம்பாபச்சையரிசிச் சாதம்

மேன்மைபெற்ற உத்திரதேசத்தைச் சேர்ந்த காகிநாடா பஜவாடா முதலான தேசங்களி லுண்டாயிருக்கும். கிருஷ்ணு கோதாவரி துங்க பத்திரா முதலான நதிகளின் ஜலத்தினல் விளையப்பட்ட சம்பாப் பச்சையமுதை எழுதரம் ஜலம்விட்டுக் களைந்து பாண்டத்திற் பெய்து அதற்குத்தக்க பிரமாணமா யுலைவைத்து அடுப்பிலேற்றிய பாகஞ் செய்து அருந்தவத்தினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை யுண் டாக்கும். அதிக உணவாம். சௌக்கியம் தேகம் தழைக்கும் அழகு கொடுக்கும் ஜீரணமாகும். தாதுவிர்த்தியாகும். வியாதி சூடற்கட்டு உண்டாகும் குளிர்ந்த தேகத்துக்கு வாயு அதிகரிக்கும். பரிகாரம் தவிடு போகக் கழுவிச் சலத்தில் நன்ருய் ஊறவைத்துத் தண்ணீர் போக்க வேண்டும்.

கார்ப்பச்சையரிசிச் சாதம்

மிக்க சிறப்புற்றோங்கிய இப் பரதகண்டத்திற் கீர்த்திப் பெற்ற காஞ்சிபுரம் அணக்காவூர் திருவொற்றியூர் காவிரிப்பாக்க முதலான விடங்களுக்குப் பாயும் பாலாற்றின் ஜலத்தினல் விளையும் கார்பச்ச முதை 9-தரம் ஜலம்விட்டுக் களைந்து பாண்டத்திற் பெய்து பாகஞ் செய்து உண்ணுவதி லுண்டாகும் குணமறிவன.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கு மதிகவுணவாம். சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும். வியாதி வயிறு கணக்கும். மந்திக்கும். மலத்தைக் கட்டும். வயிற்றில் வாயு அதி கரிக்கும் பரிகாரம் மிளகும் சீரகமும்.

புழுங்கலரிசிச் சாதம்

சோழதேசத்தி லுண்டாயிருக்கும். தெளிந்த அலைகளையுடைய காவேரி கொள்ளிட முதலான நதிப்பிரவாகங்களினல் விளையும் நெல் லைக் கொண்டுவந்து அவித்து உலர்த்தி குத்திய புழுங்க லரிசியை உற லிற் போட்டு களங்கமறத் தீட்டி செவ்வையாய்ச் சலம்விட்டுக் களைந்து

பாண்டத்திவிட்டு அடுப்பிலேற்றி நளபாகம்போற் செய்து புசிப்பதனு லுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன் குணம்

சூடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அற்ப இரத்தத்தை யுண்டாக்கும் குறைந்தவுணவாம். சௌக்கியம் பலயீனருக்கும் குடல்புஷ்டியில்லாதவர்களுக்கும் ரோயாளிகளுக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் ஆகும் வியாதி தேகபுஷ்டி குறைந்துபோம். பரிகாரம் ஆவின்நெய் பால் மாமிசமுமாம்.

கிச்சிடிச் சாதம்

முதலிற்கண்ட நதிகளைச்சார்ந்த பஜவாடா, காகிநாடா முதலான தேசங்களில் விளையப்பட்ட தாவள்யமாகிய பச்சரிசியும் மேற்கே மலை நாடுகளைச்சார்ந்த பூமியில் விளையப்பட்ட துவரம்பருப்பும் கடலைப் பருப்பும் வெங்காயமும் வெள்ளைப்பூண்டுஞ் சேர்த்து படியரிசிக்குப் பருப்புதினுசிலொன்றுக்கு ஒருபாகமும் வெண்காயம்பலம்-5, பூண்டு பலம்-$2\frac{1}{2}$-யும், சேர்த்து சமயற்செய்து இருக்குந்தருணத்தில் நெய் பலம் பத்தும்விட்டு நன்ருய் கிளறி இறக்கி ஆறவைத்துப் புசிப்பதினு லுண்டாகும் வலிவாவன.

இதன் குணம்

சூடும் கொழுமைபுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலியுண்டாகும். தேகத் தழைப்பும் தாதுவிர்த்தியும் அதிகரிக்கும். தொழில் செய்பவருக்கும் குதிரை முதலிய சவாரிக்காரருக்கும் மிகவும் ஒத்துக்கொள்ளும். இதில் மாமிசம்சேர்த்துச் சமைத்தால் தேகத்தழைப்பும் கொழுமையும் உண்டாகும். வியாதி பலயீனருக்கு மந்திக்கும். பரிகாரம் புதினு துவையல் அல்லது சீரகமுமாம்.

பசுவின் பாற்சாதம்

உத்தரதேசத்தின் செழித்து வளர்ந்து யமுனை நருமதை சரஸ்வதி வேணி துங்கபத்திரை முதலாகிய பரிசுத்த தீர்த்தத்தை யருந்திப் புல் லென்பதைப் புசியாமல் சோளத்தண்டு கம்புத்தண்டு பருத்திக்கொட்டைமுதலாகியதைப் பட்சணமாகக்கொண்டு வடக்கத்திப் பசுவெனச் சிறப்புற்றபேர்வகித்துக் கொண்டிருக்கும் பசுவின்பாலைக்கறந்து சிவக் கக்காய்ச்சி சாதத்தில்விட்டுப் புசித்தால் அதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும். அதிகவுணவாம். சௌக்கியம் மார்புக்கும் நுரையீரலுக்

கும் வலிமைகொடுக்கும் மார்பின்புண்ணை ஆற்றும் இருமலைநீக்கும் வியாதி சீதளதேகத்துக்கு நீர் அதிகரிக்கும். பரிகாரம் சருக்கரை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

பசுவின் தயிர்ச்சாதம்

மேற்படி வூரில்வசிக்கும் பசுவின்பாலை காலையிலும் மாலையிலும் இடைவிடாது கறந்து ஒன்ருகக்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத் தோய்த்திராநின்ற தயிரை மறுநாட்காலையில் எட்டையெடுத்துவிட்டு அன்னத்தில்விட்டுப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் ஈரமுமாம் பிரயோசனம் உதிரத்தில் நீரையேற்றி அதினேட்டத்தைக் குறைப்பதுமன்றி மயிர்க்கால்களில் அடைந்து தேகவெப்பத்தை வெளிப்படவொட்டாமல் தடைபண்ணும் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தாகத்தையடைக்கும் சூட்டையகற்றும். தேகயெரிவைச் சாந்திபண்ணும் தயிர் புளிப்பேறியிருந்தாற் சீக்கிரத்திற் சிரணமாம் வியாதி சீதளம் சுரம் வயிற்றிற் களிம்புஉண்டாகும் தலைவலி உண்டாகும். பரிகாரம் வெங்காயம்.

மோர்ச்சாதம்

இதுவும் மேற்சொல்லிய பசுவின்பாலாவது அல்லது எருமையின் பாலாவது வெள்ளாட்டின் பாலாவது கறந்து நன்ருய் சிவக்கக்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத் தோய்த்து வைத்திருக்கப்படாநின்ற தயிரையெடுத்து மத்தினுற் கடைவதினுலுண்டாகிய நவநீதத்தை யெடுத்துவிட்டுப் பின்பு அந்தமோரைச் சாதத்தில்விட்டுப் புசிப்பதினுலுள்ள பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் உதிரத்தின் சூட்டையாற்றிப் பித்தத்தின் கொதிப்பைத் தணித்து தேகயெறிவையும் போக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் கண்குளிரும் பித்தமயக்கம் போகும் தாகமடங்கும் களை தீரும் சூட்டுடம்புக்கு அனுகூலமாய் உதிரசுரம் உதிரம் அதிகரித்து தலைவலிகாணல் இவைகளை மாற்றும் வியாதி நீரிழிவு உண்டாக்கும் கர்ப்பிணிகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் நோயைச்செய்யும். பரிகாரம் இரும்பைச் சிவக்கக்காய்ச்சி நன்ருய்த் தோய்த்து முறிக்கவும் இது பசுவின்மோர் எருமைமோர் வெள்ளாட்டு மோர் ஒட்டையின்மோர் இவைகளாலுண்டாகிய குணமாம்.

இருபத்திரேண்டாவது

ரொட்டிவகைப் படலம்

கோதுமைமாவின் ரோட்டி

சிறந்த உத்தரதேசத்திற் கீர்த்திபெற்ற பங்காளம் பம்பாய்முதலிய தேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த மராட தேசங்களிலும் விளையானின்ற செழுமைபெற்ற நன்செய் புன்செய்தானியங்களிலும் நவதானியங்களிலும் ஒன்ருகிய கோதுமையைக் கொண்டுவந்து பதமாயரைத்து ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும். அதிகவுணவாம். சௌக்கியம். தேகந்தழைக்கும். சீரணமாகும். தாதுவிர்த்தியாகும். வியாதி குண்டிக்காயில் கல்லுண்டாகும். வாயு அதிகரிக்கும். பரிகாரம் காடியும் தேனுமாம்.

பழையரோட்டி

மேற்கூறிய கோதுமைமாவினுற் செய்த ரொட்டியை நாட்பட வைத்துப் பின்பு அதனையெடுத்துப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும். குறைந்தவுணவாம். சௌக்கியம் சீரணமாம். வியாதி உதிரத்திலுள்ள கொழுமையை வளரச்செய்யும். சூடு அதிகரிக்கும். வயிற்றில் வலியுண்டாகும். பரிகாரம் நெய்யுஞ் சருக்கரையுமாம்.

கோதுமைத்தவிட்டின் ரோட்டி

முன்சொன்ன பரிசுத்தமாகிய கோதுமையின் தவிட்டை மூன்றுதரம் புடைத்து ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம். சௌக்கியம் கறுத்த உதிரம் உண்டாகும். அதிக உழைப்பாளிகளுக்கு ஒத்துவரும் சீரணமாம். வியாதியதிகரிக்கும். வறட்சியுண்டாம். மலம் அதிகரிக்கும். சத்துகுறையும் தினவுண்டாகும். வயிற்றில் வலிகாணும். பரிகாரம் நெய்யுஞ் சருக்கரையுமாம்.

கோதுமைப்புளித்த ரோட்டி

இப்போதுசொல்லிவந்த கோதுமைமாவைப் புளிப்பாக்கிரொட்டி சுட்டுத் தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சத்தவுணவாம். சுத்த உதிரத்தை யுண்டாக்கும் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் கொழுமை அதிகரிக்கும் சத்து அதிகரித்து மலங்குறையும் விரைவில் சீரணமாம் வியாதி சூட்டுடம்புக்குச் சூடதிகரிக்கும். பரிகாரம் வெண்ணெய் அல்லது பாயசம்.

கோதுமைநோய் ரோட்டி

இதுவரையிற் சொல்லிவந்த வலிவுபொருந்திய கோதுமையிலுண்டாகும் நொய்யைத் திட்டமாக ரொட்டிசுட்டுத் தின்றுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சுத்தரத்தத்தை யுண்டாக்கும் தேகந்தழைக்கும் தீபனமுண்டாகும் வியாதி அற்பச் சூட்டைக்கொடுக்கும். பரிகாரம் வாதுமைப்பருப்பும் பாலும் சேர்த்த பாயாசம்.

நாட்டுக்கோதுமை ரோட்டி

நாமிதுவரையிற் சொல்லிவந்த உத்தரதேசத்து கோதுமையின் சங்கதிநிற்க நாட்டு கோதுமையென்றும் பல்லாரி பெங்களூர் முதலாகிய திவ்ய பிரமதேசங்களில் விளையாநின்ற கோதுமையைப் பக்குவமாக ரொட்டிசுட்டு தின்பதின் பலனை சொல்லுகின்றோம்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக்கு அனுகூலமாயிருக்கும் அழலையை மாற்றும் தாகமடக்கும் வியாதி வயிறுகனக்கும் மந்திக்கும் வயிற்றில் வலியுண்டாகும் வாயு அதிகரிக்கும். பரிகாரம் மாம்பழத்திற் கூட்டிச் சாப்பிடவும்.

அரிசிமாவின் ரோட்டி

இப்பாதகண்டத்தைச் சேர்ந்த அணக்காவூர் திருவொற்றியூர் காவேரிப்பாக்கம் காஞ்சிபுரத்தேச முதலாகியதில் விளையாநின்ற நெல்லைக்கொண்டுவந்து அரிசியாக்கி அதை மாவரைத்துப் பக்குவமாக ரொட்டிச் சுட்டுத்தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்த உணவாம் சௌக்கியம் உழைப்பாளிகளுக்கு அனுகூலமாயிருக்கும் வியாதி வயிறு கனக்கும் திமிருண்டாகும் நெஞ்சுகரிக்கும் மந்திக்கும் வயிறு வலிக்கும் களிம்புகட்டும் வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் புதினவும் வாகமுமாம்.

கடலைமாவின் ரோட்டி

புகழோங்கிய புனைசதாராவென்னும் தேசங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களில் மேன்மைபெற்ற கடலைப்பருப்பைக் கொண்டுவந்து மாவரைத்துப் பக்குமாக ரொட்டிசெய்துத் தின்னுவதினல் உண்டாகும் பலாபலன்.

இதன் குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவு உண்டாகும் தாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும் தேகவலிமையுடையவர்களுக்கு அநுகூலமாய் இருக்கும் வியாதி மந்திக்கும் குடலிற்காற்று அதிகரிக்கும் ஈரல்வலிமைகுறையும் பரிகாரம் கொழுப்புச்சேர்த்து சமைக்கவேண்டியது.

உளுந்துமாவின் ரோட்டி

மேற்கே பெங்களூர் பல்லாரி கடப்பை முதலிய ஜில்லாக்களைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களில் ஒன்ருகிய பெருமைபெற்ற உளுத்தம்பருப்பைக் கொண்டுவந்து மாவரைத்து பாகமாய் ரொட்டிசெய்து புசித்தால் அதனுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவு உண்டாகும் தாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும் குண்டிக்காய்க்கு வலிவைக்கொடுக்கும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறு உப்பும் காற்றுண்டாகும். பரிகாரம் புதின சீரகம் இஞ்சி.

சோளமாவின் ரோட்டி

சிறப்புற்ற வடதேசத்திலிருக்கும் நெல்லூர் ஜில்லாவைச்சார்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களில் ஒன்ருகிய சோளத்தைக்கொண்டுவந்து குத்தி ஊறவைத்திடித்து மாவை ரொட்டிசெய்து சாப்பிடுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

அற்பச்சூடும் அதிகவறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் வலிவு உண்டாகும் தாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும் குளிர்ந்த தேகத்துக்கு அநுகூலமாம் குண்டிக்காய்க்கு வலிவுகொடுக்கும் வியாதி தின உண்டாகும் மந்திக்கும். பரிகாரம் பால் அல்லது வெண்ணெய்.

கம்புமாவின் ரோட்டி

மேற்கே சேலம் சித்தூர்முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் புன்செய் தானியமென்னும் நவதானியங்களில் ஒன்ருகிய கம்பைக் கொண்டுவந்து குத்திவறுத்து மாவரைத்து நேர்த்தியாக ரொட்டி செய்து அருந்துவதினலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்த உணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் வியாதி சத்துக்குறைந்து மலம் அதிகரிக்கும் மந்தப்படும் திமிர்மயக்கும் அதிகரிக்கும் தலையாரிக்கும் நீர் அதிகரிக்கும் அசதியுண்டாகும். பரிகாரம் புதிைதுவையல்.

கேழ்வரகு ரோட்டி

மேற்கண்ட கிராமங்களிலேயே விளையாநின்ற கேழ்வரகைக் கொண்டுவந்து உலர்த்திக்குத்தி மாவரைத்துப் பதமாய் ரொட்டிசெய்துத் தின்னுவதால் உண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் வலிவு உண்டாகும் பசிதீபனமாகும் வியாதி தேகத்தில் வறட்சி அதிகரிக்கும் சூடுண்டாகும் மூலசுரத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும். பரிகாரம் நெய் வெண்ணெய்.

இருபத்திமூன்றுவது
தானியவகைப் படலம்

கோதுமை

சிறப்புற்ற வடதேசத்தைச்சார்ந்த பம்பாய் பங்காளம் முதலிய கிராமங்களில் விளையாகின்ற கோதுமையினு லுண்டாகும் குணம்.

இதன் குணம்

சூடுங் கொழுமையும் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் வலிவு உண்டாகும் தாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும் ஆத்மாவின் அனலை அதிகரிக்கச்செய்யும் பசிதீபனம் உண்டாகும் அழகுகொடுக்கும் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி வயிற்றில் கட்டுண்டாம் வயிறுவலிக்கும் கருப்பையைச் சுருங்கச்செய்கிறகுணமிருப்பதால் மந்தப்பிரசவத்துக்கு வழக்கமாய்க்கொடுப்பதுண்டு பிரசவவேதனை கண்டிக்கிற பெண்களுக்குக் கொடுத்தால் கொஞ்சமாயிருக்கிறநோயை அதிகப்படுத்தி சிசுவைச் சீக்கிரத்தில் வெளிப்படுத்திவிடும் மாதர்கள் பிரசவவேதனை படும்போது கருப்பைக்குப் பலமில்லாமல் மெதுவில் சுருங்கிக்கொண்டு சண்டிநோயுடன் வருத்தப்படுகிற வேளையில் இதைக் கொடுக்கவேண்டியது கருப்பையைச் சுருங்கச்செய்து ரத்தப்பிரவாகத்தை நிறுத்தி இதைக்கொடுக்கவேண்டியது. பரிகாரம் உப்புங் காடியும்.

நாட்டுக்கோதுமை

மிகவுஞ் சிறப்புற்றோங்கிய தேசங்களில் விளையாகின்ற நாட்டுக் கோதுமையினு லுணடாகுங் குணம்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியும் பிரயோசனம் குறைந்த உணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையடக்கும் தேகந்தழைக்கும் குடலுக்கு வலிவு உண்டாகும் பேதியைக்கட்டும் வியாதி வாத உடம்புக்கு மலச்சிக்கலுண்டாகும் நீர்த்தாரையின் வலிவைக்குறைக்கும். பரிகாரம் ஆவின்நெய் வெண்ணெய்.

சம்பாநெல்

இந்த பரதகண்டத்தைச்சேர்ந்த அணக்காவூர் திருவொற்றியூர் காவேரிப்பாக்கம் காஞ்சிக்ஷேத்திரமுதலிய பரிசுத்தபூமியில் விளையாநின்ற சம்பா நெல்லரிசியைப் புசிப்பதினு லுண்டாகுங் குணம்.

இதன் குணம்

சூடு கொழுமை வறட்சி இவை மூன்றுஞ் சமமாக இருக்கும் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் செளக்கியம் தேகத்தில் நல்லசத்து களை உண்டாக்கும் தேகந்தழைக்கும் வலிவு உண்டாகும் அழகுண் டாகும் தீபனமாகும் உமியோடு கஷாயமிட்டுக் குடிக்க வயிற்றில் மரித துப்போனபிண்டம் வெளிப்படும் அதின் உமிவிஷமிக்கும் வியாதி வயிறுவலிக்கும் குடலிற்கட்டை யுண்டாக்கும். பரிகாரம் உமிபோக நன்றாய்க் குத்தவேண்டும்.

கார்நெல்

மேற்கண்ட பாதகண்டத்தைச்சேர்ந்த மேற்படி யூர்களில் விளையா நின்ற கார்நெல்லரிசியைக் கொண்டுவந்து பதமாகச் சமையல்செய்தா லதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாகும் பிரயோசனம் குறைந்த உணவாம் செளக்கியம் தேகந்தழைக்கும் குடல்பருக்கும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறுவலிக்கும் வயிற்றிற்காற்றை யுண்டுபண்ணும். பரிகாரம் மிளகு சீரகம் பொதினுதுவையல்.

வரகரிசி

சிறப்புற்ற மேற்குதிசையிலுள்ள கடப்பை சித்தூர் சேலம் முத லிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த மேன்மைபொருந்திய கிராமங்களில் அதி மேன்மையாக விளையும் வரகைக் கொண்டுவந்து எந்திரத்திலிட்டு உடைத்து அதினரிசியையெடுத்துப் பாகமாய்ச் சமைத்து உண்பதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்த உணவாம் செளக் கியம் இல்லை வியாதி தேகத்தில் உதிரஞ்சுண்டி வறட்சியை அதிகரிக் கச்செய்யும் தினவு சொரி சிரங்குண்டாம். பரிகாரம் பால் தயிர் நெய் மோர்.

சோளம்

கீர்த்திபெற்ற வடதேசத்திலிருக்கும் நெல்லூர் ஜில்லாவைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற புன்செய் தானியமென்னும் நவதானியங் களிலொன்றாகிய சோளத்தைக் கொண்டுவந்து குத்தி அரிசியாக்கிச் சமையல் செய்துண்பதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் உதிரத்தைப் பெருகச்செய்யும் வியாதி தினவு சொறி சிரங்கு அதிகரிக்கும் வயிறு மந்திக்கும் ஈசத்தினுலுண்டாகும் ஆவியை யடக்கும் சூடு உண்டாகும் வயிற்றுக்கடுப்பு உண்டாகும். பரிகாரம் நெய் பால் மோர்.

முத்துச்சோளம்

மேற்சொல்லிய தேசங்களிலுஞ் ஜில்லாக்களிலும் அதிமேன்மையாய் விளையாநின்ற தாவள்யமான முத்துச்சோளத்தை மேற்சொல்லிய பக்குவம்போல் பாகமாய்ச்செய்து தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் கபத்தையும் தோய்ந்தவுதிரத்தையும் நீக்கும் அதை வேகவைத்துக் காடியில் கலந்துபூச இரணங்கள் சொறி சிரங்குகள் நீங்கும் நேத்திரவுபத்திரத்தை மாற்றும் இருமலுக்கும் பேதிக்கும் உபயோகப்படும் வியாதிமந்திக்கும் வயிறு இவையும் பொருமலுண்டாகும். பரிகாரம் பால் நெய்.

கம்பு

மேற்கே சேலம் சித்தூர் ஜில்லாக்களைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் மிகச்செழிப்பாய் விளையும் கம்பைக்கொண்டுவந்து உலர்த்தி குத்தி ஊறவைத்து உரலிற்போட்டு மாவிடித்துப் பாகமாகச் சமைத்துப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் அசுத்தவெண்ணீரை யுண்டாக்கும் சத்துக்குறைந்து மலம் அதிகரிக்கும் மயக்கம் திமிர் சோம்பல் உண்டாகும். பரிகாரம் இஞ்சி மிளகு பொதீனு.

கேழ்வரகு

மேலெழுதிய கிராமங்களினிடததில் விளையாநின்ற கேழ்வரகைக் கொண்டுவந்து உலர்த்திக் குத்தி மாவரைத்துச் சீராய்ச் சமையல் செய்து உண்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தீபனமாம் வலிவுகொடுக்கும் வயிற்றின் உப்பிசத்தை மாற்றும் வியாதிசூடுண்டாகும் வறட்சியுண்டாகும் வயிறு கடுக்கும் மூல உபத்திரமுண்டாகும். பரிகாரம் ஆவின்பால் மோர் நெய் வெண்ணெய்.

சாமை

நெல்லூர் ஜில்லாவைச்சேர்ந்த வங்கோல் குண்டூர் முதலிய திவ்ய தேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த மலையடிவாரங்களிலும் செவ்வையாய் விளையாநின்ற சாமையைக்கொண்டுவந்து சிராய்க்குத்தி மிகவும் பாக மாகச்செய்து அதைப் புசிப்பதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவு உண்டாகும் சீரணமாகும் பத்தியத்துக் குதவும் மார்பிலுண்டாகும் கோழை கபம் இவைகளை வறட்டிவிடும் வியாதி வயிற்றில் கட்டுண்டாகும். பரிகாரம் நெய் பால் சருக்கரை.

தினையரிசி

அன்பர்க ளிருதயகமலத்தை விட்டகலாதிருப்பவராயும் சத்துச்சித்தானந்த சார்வபௌமராயும் வல்லாளவரசனுக்கு மகனுயும் விளங்கிய ஸ்ரீ அருணுசலீசர் திருக்கோயில் கொண்டெழுந்தருளி யிராநின்ற திருவண்ணுமலையைச்சார்ந்த திவ்ய தேசங்களிலும் அதைச் சார்ந்த காடுபடு நாடுகளிலும் மலைபடு நாடுகளிலும் விளைந்திராநின்ற தினையரிசியைக்கொண்டுவந்து உரலிற்போட்டு குத்தி அரிசியாக்கிச் சிராய்ப் பாகஞ்செய்து அருந்துவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் ஜன்னி சலவை முதலிய ரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களை நன்ருய்க் கண்டிக்கும் வலிவுண்டாகும் ஜீரணமாம் சுரத்துக்குதவும் இடுப்பு நோயை மாற்றும் வீக்கத்துக்கு உபயோகமாகும் வியாதி சூடுண்டாகும் மந்திக்கும் பித்தம் அதிகரிக்கும் சூட்டைப்பற்றிய காற்றையெழுப்பும். பரிகாரம் நெய் பால் சருக்கரை.

புலவுச்சாதம்

மேற்சொல்லிய ஊர்களில் விளையப்பட்ட புலவு பச்சை யமுதும் கருப்புகளும் கரிமசால்களும் முந்திரிப்பருப்பும் பூண்டு வெண்காயம்

மஞ்சள் இவைகளில் அரிசி படி-1, பருப்பு படி-$\frac{1}{4}$, கரிமசால் பலம் $2\frac{1}{2}$, முந்திரிப்பருப்பு பலம் பத்து, நெய்பலம்-15, இதுகளைச் செய்யும் விதம் முதலில் தேக்சாவில் பிரமாணமாய்ச் சலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றி கரிமசால்களைத் துணியிற் பொட்டலங்கட்டி அந்த ஜலத்திற் போட்டு நன்ருய்க் காய்ந்தபிறகு அந்த பொட்டலத்தை யெடுத்துவிட்டு அரிசி யையும் பருப்பையும் 5-தரம் சலம்விட்டுக் கழுவி அந்த தேக்சாவிலிருக் கும் நீரிற்போட்டு அரைவேக்காடு வேகிறதற்குள் மேற்சொன்ன சாமான்களை வேறேயடுப்பில் வெண்காயம் பூண்டு மஞ்சள் இவைகளைச் சேர்த்து அதையும் அரைவேக்காடு வேகவைத்து முன்சொன்ன சாதத் திலிதுகளை யெடுத்துக் கொட்டி மேற்கண்ட நெய்யைவிட்டு கிளறி இறக்கி அதன்மேலொருதட்டு போட்டுமூடி அதற்குமேல் நெருப்பை போட்டு வைத்தால் உள்நீரையெல்லாம் வறட்டிக் கொள்வதுமல்லாமல் சாதமும் நன்ருய் மலர்ந்திருக்கும் பிறகு அதை எடுத்துச் சாப்பிட்டா லதிஞலுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன் குணம்

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக் கும். அதிக வுணவாம். சௌக்கியம் குடலுக்கு வலிவு உண்டாகும். தேகத்தழைப்பும் தாதுவிர்த்தியும் அதிகரிக்கும். யோகிகளுக்கும் தாதுநஷ்டப்பட்டவாளுக்கும் அநுகூலமாய் இருக்கும். குண்டிக்காய்க் கும் இருதய கமலத்துக்கும் வலிவுண்டாகித் தைரியமுண்டாகும். வியாதி தலைநோவு மயக்கம் தாகம் இவைகளுண்டாகும். பரிகாரம் எலு மிச்சம்பழச்சாற்றை வெந்நீரில் விட்டு சருக்கரை கலந்து குடிக்கவும்.

இருபத்திநாலாவது
கஞ்சிவகைப் படலம்

பச்சைப்பயறு அல்லது உளுத்தம்பயறின் கஞ்சி

மேற்கே பெங்களூர் பல்லாரி கடப்பை சித்தூர் முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாகின்ற பச்சைப்பயிற்றையாகிலும் அல்லது உளுத்தம்பயிற்றையாகிலுங் கொண்டுவந்து வறுத்து உடைத்துத் தோலைப்போக்கி தாவள்யமான பச்சரிசியோடுகலந்து கஞ்சிசெய்து புசிப்பதினு லுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம். பிரயோசனமாம். அதிக உணவாம். சௌக்கியம். சூட்டை யகற்றும். பலஹீனருக்கும் சூட்டுடம்புக்கும்சுரத்துக்கும் ஆகும். இதில் முந்திரி சேர்த்துக் கொண்டால் அதிக புஷ்டி கொடுக்கும். வியாதி குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக் குதவாது. பரிகாரம் சுக்கு சீரகம் வெள்ளுள்ளி.

பாற்கஞ்சி

மிக்க வெண்மையான பச்சரிசியை ஒன்றிரண்டா யுடைத்து நொய்யாக்கிக் கழுவி அடுப்பின்மீது பாண்டத்தில் உலைவைத்து அதிற் பெய்து நடுத்தரமாய் வெந்துவருஞ் சமயத்தில் பசுவின்பாலை யூற்றி பாகமாயிறக்கிய பாற்கஞ்சியைக் குடிப்பதினு லுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம். பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம். சௌக்கியம் தேகத்திலுள்ள சூட்டை மாற்றும். வலிவுண்டாம். தேகத்திலுள்ள உட்புண்களை யாற்றும். நீர்சுறுக்கை மாற்றும். வியாதி நினிப்பைக்கும் ஈரலுக்கும் ஆகாது. நீர் பெருகும். பரிகாரம் கற்கண்டு வெள்ளைச்சர்க்கரை.

தயிர்க்கஞ்சி

மேற்சொல்லிய பச்சரிசியைக் களைந்து அடுப்பில் பாண்டத்திற் பெய்து வெந்து இறக்குந் தருணத்திற் பசுந்தயிரை விட்டுக்கிளறி மூடி வைத்து ஆத்தியெடுத்துப் புசிக்குந் தயிர்க்கஞ்சியினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

வறட்சியும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவாம். சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக் கொத்துவரும் வயிற்றில் களிம்புகட்டும் பரிகாரம் தேன்.

மோர்கஞ்சி

முன்சொல்லியதுபோல் பச்சரிசியைக்கொண்டுவந்து பாகமாய்ச் சமைத்து இறக்குந்தருணத்தில் மோரைவிட்டு நன்றாய்க்கிளறி யாற்றிய மோர்கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் கிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் வயிற்றுக்கடுப்பு உதிரப்போக்கு உப்பிசம் இவைகளை மாற்றும் தீனிப்பையையும் குடலையும் பற்றிய சூட்டை மாற்றும் குடலுக்கு வலிவுண்டாம் வியாதி குளிர்ந்த தேகத்துக்குதவாது. பரிகாரம் இஞ்சி பொதீனு.

நாட்டுக்கோதுமைநோய் ஆல்வகாரு திராட்சிப்பழம் இவைகளைச் சேர்த்துக்காய்ச்சிய கஞ்சி

பல்லாரி பெங்களூர் முதலிய செழிப்புள்ள மலையடிவாரங்களில் விளையாநின்ற நாட்டுக்கோதுமையைக் கொண்டுவந்து எந்திரத்திற் போட்டறைத்து மாவுந் தவிட்டையு நீக்கி நொய்யை யெடுத்து மிதமாய்ச் சலம்விட்டு உலையிலேற்றித் தீயிட்டுப் பாகமாய் வெந்தபிறகு ஆல்பகரா திராட்சிப்பழம் இதுகளை அதிற்போட்டுக் காய்ச்சிய கோதுமைநொய்க் கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலடையும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் கிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் பத்தியத்துக்காகும் வண்டலைப்பற்றிய ரோகங்களுக்கு உபயோகப்படும். வயிற்றுச்சிக்கலை மாற்றும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

பூநோய்க்கஞ்சி

அரிசியி லெடுக்கப்பட்ட பூநொய்யை நன்றாய்ப் புடைத்தெடுத்துக்கொண்டு கல்லில்லாமல் நோம்பி சலம்விட்டலம்பி உலையிற்போட்டுக் காய்ச்சி இறக்குந்தருணத்தில் இலவணத்தையாகிலும் அதிற்போட்டுக் கிளறி யிறக்கிய பூநொய்க்கஞ்சியைக் குடிப்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுஷ்ணவாம் சௌக்கியம் சூட்டை யகற்றும் களைதீரும் தீபனமாம் உபவாசம் இருப்பவர்க்கு அதிக உபயோகப்படும். வியாதியில்லை பரிகாரமில்லை.

பசுவின்பாற் போதுக்குணம்

வெண்மையான நிறமும் மிகுந்த குணமுடைய பசும்பாலைக் கறந்து குடிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

பசுவின்பாலானது பாலகருக்கும் விருத்தருக்கும் புராதனசுரம் விரணஞ் சூலை பிரமேகம் துர்ப்பலம் அதிசுஷ்கரோகம் ஆகிய இவை களை யுடையவர்களுக்கும் ஆகும்.

பசுக்களின் பாற்குணம்

சிறந்த பூலோகங்களினிடத்தி லிராகின்ற வெண்மை செம்மை கருமை கபிலையென்னும் நான்கு வர்ணமுடைய பசுக்களின் பாலை யுண் பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

வெண்மைநிறப் பசுவின்பால் பித்தகோபத்தையும் செம்மைநிறப் பசுவின்பால் வாதகோஷத்தையும் கருநிறப் பசுவின்பால் கபரோகத் தையும் கபிலைநிறப் பசுவின்பால் திரிதோஷத்தைப் போக்கும். கபிலை என்பது கருமைகலந்த பொன்னிறமாமென்க.

காராம்பசுவின் பாற்குணம்

மேற்சொல்லிய பசுக்களில் அதி புஜபலபராக்கிரமம் பொருந்திய காராம்பசுவின்பாலைக் குடிப்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

காராம்பசுவின்பால் விழிப்பிணி செயம் மற்றைப்பாலின் தோஷங் கள் ரத்தபித்தரோகம் இவைகளை நீக்கும். ராஜவசியமாம்.

ஆகாப்பசுவின் பாற்குணம்

முற்கூறிய பசுக்களில் சுத்தமின்றி அசுத்தமாயிராநின்ற ஆகாப் பசுவின்பாலைக் கறந்து குடிப்பதனா லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

ஆகாப்பசுவின்பால் ஐவகைப்படும் அவையாவன அரணைநோய் தாராநோய் மிகவுஞ் சுற்றுதலோடு வெண்மைப்புள்ளி தூங்கித்திரி

ந்து மலம் அருந்தல் இடுகொட்டெலும்பு உண்ணல் ஆகிய இவைகளை யுடைய பசுக்களின்பாலாம் இவை சேருமாகில் வாதாதி மூன்று தோஷங்களும் மார்பிற்சேர்ந்து க்ஷயத்தை விளைப்பதும் ஆயுளைக் குறைப்பதுமாம்.

பகற்பசுவின் பாற்குணம்

இது முன்சொல்லிய பசுக்களின் இரவிற் சுரந்திருக்கும் பாலைக் கறவாமல் பகல்வேளையில் கறந்து புசித்தும் பகற்பசுவின்பாலா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

பகற்பசுவின்பால் குழந்தைகளுக்குப் பக்குவமா மென்றாலும் பற்பல கபரோயையும் தாம்பூலபுளிப்பு முதலிய சேருமிடத்துக் கெடுதியையும் செய்யும் உட்சூட்டையும் வெப்பத்தையும் நீக்கும்.

இராப்பசுவின் பாற்குணம்

முன்சொல்லிய பசுக்களிற் பகலிற் சுரக்கும் பாலைக்கறவாமல் இரவிற்கறந்து கிரமப்படி அடுப்பெரித்து சிவக்கக்காய்ச்சி யுண்ணும் இராப்பசுவின் பாலாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

பகலிற்சுரந்து இரவிற்கறக்கின்றபாலை விதிப்படி காய்ச்சி யருந்தில் தேகஅழற்சி கபரோகம் சுவாசம் பித்தகோபம் நேத்திரதோஷம் விந்துவின் கெடுதியால் அனுசரித்த சிற்சில ரோகங்கள் ஆகிய இவைகளை நீக்கும் தேகத்தில் மினுமினுப்பும் சுக்கிலப்பெருக்கமும் மாதர்மேல் விருப்பமும் உண்டாகும். இது பத்தியத்திற்குதவும்.

யூநாநி பசுவின் பால்

இது முற்கூறிய பசுக்குலங்களைச்சேர்ந்த யூனனியென்னும் பசுவின்பாலைக் கறந்து அருந்துவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

சூடு கொழுமை கிலிர்ப்பு இவைகள் மூன்றும் சமமாகும் பிரயோசனம் அதிகஉணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் பசுமையுண்டாகும் மூளைக்கு வலிவுகொடுக்கும் மலசுத்தியாம் பாலைமுறித்து சலத்தையெடுத்து நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்தால் தாகந்தீரும் வியாதி நீர்த்தாரையிலும் குண்டிக்காயிலும் கல்விளையும் மண்ணீரலைப் பலயீனப்படுத்தும். பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

எருமைப்பால்

மிக்க வலிவுள்ள எருமையின்பாலைக் கறந்துவந்து குடிப்பதினு லுண்டாகிய பலனும் மேற்படிபாலைக் கிரமமாய்ச் சிவக்கக் காய்த்து குடிப்பதனுலுண்டாகும் பலனும் வருமாறு.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பபித்தமுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் இந்தப் பாலை உலையில் ஏற்றித் துத்திக்கொம்பினுல் துழாவிச் சுண்டக் காய்ச்சி அப்படியே தோய்ந்துபோகும் அதில் சுற்கண்டு சேர்த்துக் குடித்து வர மூலரோகம் போய்விடும் வியாதிமந்திக்கும் வயிற்றிற் களிம்புகட் டும். பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

வெள்ளாட்டுப்பால்

மிகுந்த செழிப்போடுங் கூடிய வடதேசங்களிற் சனித்துக் காட்டி லிராநின்ற தழைகளைமேய்ந்து வளராநின்ற வெள்ளாட்டின்பாலைக் கறந்து குடிப்பதனுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பச்சூடுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் பழமையான சுரங்களும் என்புருக்குச் சத்துக் கும் மார்பின்புண்களை ஆற்றுவதற்கும் தேகத்தின் சூட்டையாற்றிச் சாந்தப்படுத்துவதற்கும் அதிக உபயோகப்படும் என்றும் இதைக் கொப்பளிப்பதனுல் தொண்டைக்கம்மல் உண்ணுக்குவீக்கம் நாவைப் பற்றிய ரோகங்கள் நீங்கிப்போகுமென்றும் இதற்கொப்பானது ஒரு வித பாலுமில்லையென்றுஞ் சொல்லியிருக்கிறுர்கள். வியாதி கர்ப்ப ஸ்ரீகளுக்கும் ஈரல் பஞ்சைப்பட்டவர்களுக்கும் காக்காய்வலிக்கும் உத வாது. பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

செம்மறியாட்டின் பால்

மேற்கூறிய உத்தரதேசங்களிற் பிறந்து புல்லைமேய்ந்து வளர்ந்து வராநின்ற செம்மறியாட்டின் பாலையுண்ணுவதினுல் உண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்

சூடு குளிர்ச்சி யிவையிரண்டுஞ் சமமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் மூளைக்கு வலிவுகொடுக்கும் மார்பின்புண்ணை யாற்றும் சூட்டைப்பற்றிய யிருமலை நிறுத்தும் குடலுக்கு வலிவு கொடுக்கும் வியாதி சிரசைப்பற்றிய நரம்புகளுக்குதவாது. பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

பசுவின் நெய்

மிகவும் மேன்மைபொருந்திய பசுவின்பாலைக் கறந்து காய்ச்சிப் புரமோர்விட்டுத் தோயவைத்து அதையெடுத்துக் கடைந்த வெண்ணெயை யுருக்கிய நெய்யைப் புசிப்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் சூட்டைத்தணிக்கும் பசுமையுண்டாக்கும் கண்குளிரும் வறட்சியைமாற்றும் ஒளிவுண்டாம் பதார்த்தங்களின் ருசியை அதிகரிக்கச் செய்யும் தீபனமாகும் வியாதி சூட்டுத் தேகத்தோருக்கு மார்பில் ரத்தத்தைத் தோயப்பண்ணும். பரிகாரம் பதார்த்தங்களிற் சேர்த்துப் பரிமாறவேண்டியது அல்லது உருக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

பசுவின் வெண்ணெய்

மேன்மையாகிய பசுவின்பாலைக்கறந்து காய்ச்சிப் புரமோர்விட்டுத் தோயவைத்து அதையெடுத்து கடைந்த வெண்ணெயை யுருக்கி நெய்யைப்புசிப்பதனா லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தேகவெப்பமாற்றும் பசுமையுண்டாம் உடல்பருக்கும் மார்பின் வறட்சியைநீக்கும் விக்கலையகற்றும் கண்குளிரும் கண்ணைப்பற்றிய சகலரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படும் மலங்கழியும் வியாதி மந்திக்கும். பரிகாரம் சருக்கரை கற்கண்டு.

பசுவின் பாலேடு

முற்கூறிய பசுவின்பாலைக் காய்ச்சுவதினாலுண்டாகும் ஏட்டைப் புசிப்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தணியும் வலிவு உண்டாம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டைப்பற்றிய இருமலையகற்றும் விக்கலைமாற்றும் வியாதி மந்திக்கும். பரிகாரம் தேன் இஞ்சிமுறப்பா.

பசுவின் சீழ்ப்பால்

இதுவு மேற்கண்ட பசுவின் சீழ்ப்பாலை யுண்ணுவதினா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியுஞ் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகத்துக்கு வலிவு உண்டாகும் தழைப்புண்டாம் வியாதி மந்திக்கும் நீர்த்தாரையில் கல்விளையும். பரிகாரம் சருக்கரை.

பசுவின் தயிர்

மேற்கண்ட பசுவின்பாலைக் கறந்து அடுப்பின்மீது வைத்துத் தீயெரித்துப் பக்குவமாகக்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத் தோய்த்து வெண்ணெயைக் கடைந்தெடுத்துவிட்டுப் புசிக்கும் பசுவின் தயிரிஞலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியுஞ் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பையிலுள்ள சூட்டைமாற்றும் தேகந்தணியும் நீர்பெருகும் தவனத்தையடக்கும் வியாதி காற்றை யுண்டுபண்ணும் முதுகு தண்டுவலிக்கும். பரிகாரம் இஞ்சி புதிஞ.

பசுவின் புளித்ததயிர்

இதுவு முற்கூறிய பசுவின்பாலா லுண்டாகிய புளித்த தயிரைப் புசிப்பதிஞ லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் தேகந்தணியும் சாதத்தைச் சீரணப்படுத்தும் தவனத்தையடக்கும் வியாதி பற்களின் ஈறைவீங்கப் பண்ணும். பரிகாரம் தேன்கலந்தநீர்.

பசுவின் மோர்

மேற்குறித்த பசுவின்பாலைக் கறந்து நன்ருய்க்காய்த்து புரமோர்விட்டுத்தோய்ந்த தயிரிலிருக்கும் நவநீதத்தை யெடுத்துவிட்டு மத்திட்டுக்கடைவதிஞ லுண்டாகும் குணம்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக் கொத்துவரும் அழலையை மாற்றும் தவனத்தையடக்கும் தேகவறட்சியை நீக்கும் வியாதி தலைசுற்றும். பரிகாரம் இஞ்சிமுறப்பா எருமைப்பால் முதலானவைகள் இதற்கு அற்ப விரோதஞ் செய்யவும்.

ஜின்னுக்கட்டி

திக்கெட்டினும் மட்டிலாத புகழைப்பெற்ற லண்டனென்னும் சீமையிலுள்ள பசுக்களின்பாலிற் பாகஞ்செய்து கட்டிவாராநின்ற ஜின் கட்டியைப் புசிப்பதினு லுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்

சூடும் வறட்சியும் சமமாகும் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தீபனமாம் பரிசுத்த உதிரம் உற்பவிக்கும் மார்புக்கும் தொண்டைக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் பலஹீனத்தை மாற்றுவிக்கும் வியாதி மந்தப்படுத்தும் வயிற்று வலிக்கும். பரிகாரம் தேன் புதீனு.

உப்புக்கலந்த ஜின்னுக்கட்டி

மேற்சொல்லிய சீமையிலுள்ள பசுக்களின்பாலைப் பாகஞ்செய்து உப்பு கலந்து கட்டிய ஜின்கட்டியைப் புசிப்பதினு லுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகத்தின் சுரப்பை மாற்றும் பசுமை கொடுக்கும் வியாதி மந்திப்பும் தவனத்தை யதிகப்படுத்தும். பரிகாரம் சூட்டுடம்புக்குப் புளிப்புச் சேர்க்கவும்.

இருபத்தைந்தாவது
பழவகைப் படலம்

இனிப்புக்கோடி முந்திரிப்பழம்

மிக்க மேன்மையும் தக்க புகழையும் பெற்று விளங்கும் பர்பங்காகோரைச்சார்ந்த அதன் அல்லது எடன் முதலான அறபுத்தேசங்களில் செழிப்பாய் விளையாநின்ற இனிப்புக்கொடி முந்திரிப்பழத்தைப் புசிப்பதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் சூட்டைத் தணிக்கும் அரோசிகத்தை மாற்றும் தேகம் பருக்கும் பித்த அழலை மாற்றும் நீர்ப்பெருக்குண்டாம் மேனி கொடுக்கும் உலர்ந்தபழத்தை போஜன பதார்த்தங்களோடும் அநேக யவுஷதங்களோடும் சேர்த்துக்கொடுக்க தேகத்துக்கு வலிவு உண்டாம் வியாதி ஈரலிலும் மண்ணீரலிலும் இக்கட்டை யுண்டுபண்ணி சிலவேளை சீரணம் ஆகாமல் போவதும் உண்டு. பரிகாரம் சீரகம் காட்டுச்சீரகம்.

புளிப்புக்கோடி முந்திரிப்பழம்

மேற்கூறிய பங்காளா கோரைச்சேர்ந்த அறபுத் தேசங்களில் மிகுதியாய் விளையாநின்ற புளிப்புக்கொடி முந்திரிப்பழத்தை புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தீபனமாம் உதிரக்கடுப்பை மாற்றும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் வறட்சியுண்டாம் மந்திக்கும் சுரமுண்டாகும். பரிகாரம் தேன் இஞ்சி.

சீமை அத்திப்பழம்

இதுவும் மேற்படி அறபுத்தேசங்களில் அதிக மிகுதியாய் விளைந்து வராநின்ற சீமைஅத்திப்பழத்தையும் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்த உணவாம் சௌக்கியம் உதிரம் அதிகமாக உற்பவிக்கும் மலங்குறைந்து சுரம் அதிகரிக்கும் சூட்டையகற்றும் தேகந்தழைக்கும் வலிவு அதிகரிக்கும் தொண்

டைக்கும் மார்புக்கும் கிபுகானெல்லும் கமலத்தைப்பற்றிய ரோய்க்கும் அதிக உபயோகப்படும். வியாதி இல்லை. பரிகாரம் இல்லை.

உலர்ந்த சீமையத்திப்பழம்

முற்கூறிய தேசங்களிலேயே விளைந்து உலர்ந்துவருகின்ற உலர்ந்த சீமைஅத்திப்பழத்தைப் புசிப்பதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்த உணவாம் சௌக்கியம் சத்துக்களை வேகவைத்துப்படுத்தும் மார்பிலும் தொண்டையிலுமுள்ள வறட்சியையுமாற்றும் நரையீரலுக் குபயோகப்படும் வியாதி இல்லை. பரிகாரம் இல்லை.

கிஷமுஷ்பழம்

இதன்மேற்சொல்லியிருக்கும் தீவுகளில் மிகுதியாகக் காய்த்துப் பழுத்திருக்கும் கிஷமுஷ்பழத்தைத்தின் னுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தளைக்கும் மலத்தைப்போக்கும் மூலம் இருமல் குரல்கம்மல் இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் வியாதி உதிரத்தைப் தோயப்பண்ணும். பரிகாரம் புளி.

தீவுதிராட்சப்பழம்

இந்த திராட்சப்பழமானது அறபு தேசங்களைச் சேர்ந்த ஏடன் அதன்முதலிய நாடுகளில் விளைவதைப் புசிப்பதினுலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் சூட்டை யகற்றும் மலத்தைப்போக்கும் தளைப்புண்டாகும் வியாதி இல்லை. பரிகாரம் இல்லை.

இனிப்பு மாதுளைப்பழம்

மேற்கே ஊத்தக்குடியைச் சேர்ந்த திருச்சினுப்பள்ளி முதலிய கிராமங்களிற் பழுத்து வெடித்திராநின்ற இனிப்பு மாதுளம்பழத்தை புசிப்பதனுலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் குறைந்த உணவாம் சௌக்கியம் இருதயத்தின் வறட்சியை மாற்றும் மூளைக்கு வலிவைக் கொடுக்கும் கிபுகானென் னும் ரோகத்துக்கு உபயோகப்படும் பித்தத்

தின் தணலையாற்றும் நீர்ப்பெருக் குண்டாக்கும் வியாதி தொண்டைகம் மும் இதின் சக்கை சீரணப்படாது. பரிகாரம் சருக்கரை கற்கண்டு.

புளிப்பு மாதுளைப்பழம்

இது மேற்சொல்லிய ஊர்களில் பழுத்திராநின்ற புளிப்பு மாதுளைப்பழத்தை புசிப்பதினுலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த உணவாம் சௌக்கியம் அதிகசூட்டை யகற்றும் புளிப்புமாதளம்பிஞ்சுக்கு பேதி சீதபேதி ரத்தபேதி இவைகள் கட்டுப்படும் வியாதி மந்திக்கும் ஈரலைப் பஞ்சைப்படுத்தும். குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்துக் குதவாது. பரிகாரம் இஞ்சிமுறப்பா.

இனிப்பு அம்றாதுப்பழம்

முன்சொல்லிய பிரதேசங்களுக்கு மேற்கில் பழனி திருப்பத்தூர் முதலிய விடங்களில் மிகுதியாய்ப் பழுத்திராநின்ற இனிப்பு அம்றாதுப்பழத்தைப் புசிப்பதனுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பைக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தீபனமுண்டாகும் பித்த சூட்டைத் தணிக்கும் தவனத்தைபடக்கும் கிபுகானென்னும் ரோகத்துக்கும் பீனிசத்துக்கும் உபயோகப்படும். வியாதி காற்றை உண்டுபண்ணும். பரிகாரம் சுக்கு இஞ்சிமுறப்பா தேன்.

புளிப்பு அம்றாதுப்பழம்

இதுவும் மேற்சொல்லியிராநின்ற பழத்திற் புளிப்புள்ள அம்றாதுப்பழத்தைப் புசிப்பதினுலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பைக்கும் ஈரலுக்கும் வலிவைக் கொடுக்கும் தீபனமாகும் உதிரத்தைப்பற்றிய சூட்டை யகற்றும் வியாதி குடலிற் கட்டுண்டாகும். பரிகாரம் தேன்.

நெல்லிக்காய்

நீர்வளம் நிலவளம் பொருந்திய திருவாரூருக்கு மேற்குத்திசையில் நன்னிலம் பேரள முதலிய வூர்க்கருகிலிராநின்ற கிராமங்களிலிருந்து வராநின்ற நெல்லிக்காயைப் புசிப்பதினு லுண்டாகிய பலன்,

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம், பிரயோசனம் சுத்த உணவாம், சௌக்கியம் வயிற்றிலும் குடலிலும் மாசுகளைச் சேரவொட்டாமல் காக்கும், சூடுதணியும் பித்தமயக்கம் தாகம் அடங்கும், மலத்தைக்கட்டும், நெல்லிக்காய்ஊறுகாய் அல்லது துவையல் நோயாளிகள் அரோசகத்தை யெடுக்கும் தீனிப்பைக்கும் இருதயத்துக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் தீபனமுண்டாம் ஓக்காளத்தை மாற்றும் வியாதி காற்றை யுண்டு பண்ணும் நரையீரலுக்குதவாது. பரிகாரம் தேன்.

இனிப்புப் பிகியென்னும் பழம்

வடதிசையில் இந்துஸ்தான் அறப்புஷதான் முதலிய தேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த கிராமங்களிலும் பழுக்காநின்ற இனிப்பு பிகி என்னும் பழத்தைப் புசிப்பதனாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பை இருதயம் மூளை இவைகளுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும், புகாரென்னும் ரோகத்துக்கு உபயோகப்படும் வியாதி இதின்சக்கை வயிற்றில் கட்டையுண்டுபண்ணும். பரிகாரம் தேனைப் போசனஞ் செய்தபிறகு சாப்பிட வேண்டியது.

புளிப்பு பிகியென்னும் பழம்

இதுவு மேற்கூறிய பழத்தில் புளிப்புள்ள பிகியென்னும் பழத்தைப் புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்த உணவாம் சௌக்கியம் பித்தசூட்டை யகற்றும் இனிப்புப்பிகியைவிட தேகத்துக்கு அதிக வலிவைக்கொடுக்கும் வியாதி இருமலை யுண்டுபண்ணும். பரிகாரம் தேன்.

புல்மாஞ்சி செய்கிற வகை

கோப்பைத் தண்ணீர் கொதிக்கவைத்து அதில் 2-பலம் அயஸன்கிளாஸ்போட்டு அரைமணிநேரம் வேகவைக்கவும் அதில் பிச்சிஸவாட்டரும் பிற்றர் ஆமன்சும்-போட்டு அதிகஞ் சுண்டக்கூடாது. பின்பு வடித்து ஒண்ணறை கோப்பை பால்விடவும். உம்முடைய டேஸ்ற்று சர்க்கரைபோட்டு அச்சில் ஊத்தி கூல்செய்து கொள்ளவும்.

டங்கர் ஒப்பர்செய்கிற வகை

உமக்கு வேண்டிய மாவையும் சர்க்கரையும் எடுத்துப் பாலில் கறைத்து டங்கர் என்கிற யிரும்பு அச்சியில் வெண்ணை தடவி நெருப் பில்வைத்து மாவைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக ஊத்தி பேக்பண்ணவும். பின்பு மறுபக்கத்தைத்திருப்பி வெந்தபோது நூலரில்சுருட்டிக் கொள் ளவும். மேலும் சிலர் பாலும் தண்ணியும் மாவுஞ் சர்க்கரையுங் கறை த்து மெத்த லேசாகவுஞ் செய்வார்கள்.

சரியான் பனிக்கட்டியில் ஐஸ்செய்கிற வகை

அயஸ்செய்கிற தொட்டியில் முதல் பனிகட்டியை உடைத்து கைகொண்ட கறுப்புவுப்பை யெடுத்துக் கலந்து தொட்டில் போட்டு சூடானபோது கிறிம்அய்சை பெரில் அல்லது மோலில்வார்த்து தொட் டியில் வைக்கவும். அதின்பேரில் பனிக்கட்டியை உப்பும் போட்டு ரவுணுகதிருப்பவும். அரைவாசியானபோது கிறிமை கரண்டியினுலே பொட்டி கூல்செய்து கட்டியானபோதும் டீசில் கழட்டி வாங்கியனுப் பவும்.

ஐஸ்வாட்டர் செய்கிற வகை

நேர்த்தியான சர்க்கரையும் எலுமிச்சன் அல்லது ஆறஞ்சிரசமுங் கலந்து மெதம்பார்த்து கலர்குடுக்கவும் பிற்பாடுவடித்து உடனே அய்ஸ் மோலில் ஊத்தி கூல்செய்து கழற்றிகொள்ளவும்.

கர்னில் அல்லது ருஸ்பிரிவாட்டர்ஐஸ்

ருஸ்பிறி அல்லது கர்னஸ்யின்னம் வேறு பழமானுலும் ரசத்தை எடுத்து சக்கரை சிருப்பில்கலந்து மெதம்பார்த்து கூல்செய்து கொள் ளவும்.

அய்ஸ்கிறிம்

இரண்டுபவுன் எவ்வகை பழமாகிலும் பிறஜரர் செய்துக்கொண்டு ஆழாக்குபால்-2, எலுமிச்சன்ரசம் சர்க்கரை உம்முடைய டேஸ்ற்று அதுக்கு கலர் சிகப்புகலந்து வடிகட்டி அய்ஸ்மோலில் ஊத்தி கூல் பண்ணவும்.

பிறவுன்பிமேற்அய்ஸ்

பிறவின் பிறேட்டு காயவைத்து தூள்செய்து கிறிமில்-2-3, மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிற்பாடு சர்க்கரை உம்முடைய டேஸ்ற்று பார் த்து அச்சியில்போட்டு கூல்செய்யவும்.

டாட்பிறிகேக் செய்கிறவகை

ஒருபவுன் பிற்றர்ஆம்மென்ஸ் ஆகிய கசப்பு பாதுமை பருப்பை சுத்தஞ்செய்து கொத்திக்கொள்ளவும் பின்னுல் உடனே அரை பவுன் சர்க்கரையும் சடைப்பத்தாக அடித்து பருப்பைகலந்து தகரத் தட்டில் வெண்ணை தடவி கட்ணைப்போட்டு துளி துளியாகவிட்டு மெதுவுகாங்கையில் அரைமணிநேரம் வேகப்பார்த்து மேசைக்கி வாங்கி அனுப்பவும்.

பேப்பர்திராப்கேக் செய்கிற வகையாவது

ஒருகிளார்ட்கிளாஸ் சேர் பிராந்தியை வெள்ளிசாகப் பானையில் வார்த்து அதோடுகூட கால் அவுன்ஸ் வெள்ளைமிளகு போட்டு பிரு சுப்பயரில் கால்மணிநேரம் கொதித்தபின்பு கிளீனில்வடிகட்டி மறுபடி யும் மெதுவுகாங்கையில் வைக்கவும் கொதிக்கிறபோது அது கொண்ட றப்னுது சர்க்கரையைப் போட்டு பேஸட்டானபோது வெள்ளைக் கடு தாசியில் வெண்ணெய்தடவி துளிதுளியாய் விட்டுக் காயவைத்து மேசைக்கி வாங்கவும்.

நேர்த்தியான கேக்குகள் செய்முறை

ஒருபவுன் வெண்ணையை இழைத்து $1\frac{1}{4}$-பவுன் மாவும் ஒருபவுன் சர்க்கரையும் ஒருபவுன் கிரீன்கானிசம், 1-முட்டை சிகப்பும், 4-முட்டைவெள்ளம்புலி இதுகளை இழைத்து அச்சியில்போட்டு பெக்கில் விட்டு வெந்தபின்பு மேசைக்கி வாங்கவும்.

லிற்றில் கேக்ஸ்

1-பவுன் மாவும் $\frac{1}{2}$-பவுன் சர்க்கரை $\frac{1}{2}$-பவுன் வெண்ணையும் உன் னுடைய மெதமாகக்கலந்து கூட்டி தின்கேக்கு செய்துகொள்ளவும்.

மாங்கனிதாட்டு செய்கிறவகை

6-கிறேப்பு மாம்பழத்தை சீவி திக்சலேசாக அறுத்து பைடீசில் வைத்து லோப்சூகர்தெளித்து கொம்புதேன் அல்லது பட்டர் கிறேஷ்ட்டு திரட்டிமூடி பேக்கில்விடவும் சிவந்தபின்பு வெள்ளைசர்க் கரையைத்தடவி சர்க்கரையைத் தெளித்து கொஞ்சநேரம் பேக்கில் விட்டுப் பின்பு மேசைக்கி அனுப்பவும்.

மாங்கோதாட் செய்கிறவகை

ஒருபவுன் மாங்காயை கோவியைப்போலே சீவி பீங்கானில் போட்டு ஒருகோப்பை சர்க்கரையில் கொட்டி கொஞ்சங் கலர்

கொடுத்து சலமும் ஒயினும்விட்டு சாதிக்காயுறைத்து பட்டர் அல்லது சுவிற்கிறேஸட்டு போட்டு பேக்கிலே விடவும் சிவந்த பின்பு எடுத்து மேசைக்கி வாங்கவும்.

ஜிஞ்சர் பிரேட்

3-பவுன் மாவும் 1-பவுன் சர்க்கரையும் 1-பவுன் வெண்ணையும் 2-அவுன்சு 1-க்கு தூளும் ஒருபெரிய சாதிக்காய் தூளும் 1-பவுன் வெல்லப்பாவும் ¼-பயின லுபாலும் இதுகளைகளைந்து பேஷட்டாக்கி அரை கோப்பை ஆரஞ்சிசுவீட்டு மீற்றுகொத்தி ¼-அவுன்ஸ் லவுங்கமும் ¼-அவுன்ஸ் பட்டையும் இடித்துபோட்டு தொட்டி உன்மனசுபடியே அச்சியினல் அறுத்தபேக்கில்விட்டு பின்பு மேசைக்கி அனுப்பவும்.

வேறுவகை ஜிஞ்சர்பிரேட் செய்முறை

முக்கால் பவுன் மாவும் 2-அவுன்ஸ் சுக்கும் ¼-அவுன்ஸ் சாதிக்காயும் லவங்கப்பூவும் சாப்பத்திரியும் தூள்பண்ணி இதுகளைக் கலந்து முக்கால் பவுன் சர்க்கரையும் 2-பவுன் திறிக்கில் கொதிக்கிறபோது அரைக்கால் பவுன் வெண்ணையை எலுமிச்சங்காய் ஆறஞ்சிதூள் போட்டு பிரட்டி தகரத்தட்டிலே வெண்ணை தடவி கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணம் குயிக்கு அவுன்லேபேக்காக்கி யனுப்பவும்.

ரிச்சுபன்ஸ்

1½-பவுன் வறுத்தமாவு ½-பவுன் சர்க்கரை 1-பவுன் வெண்ணையும் அதில் கொஞ்சம் வெந்நீர்வார்த்து ஆறுகறண்டி ரோஸ்வாட்டர் விட்டிலயற்ருக்கி அறைபயின்று புளிமாவை வார்த்து அஞ்சு அவுன்ஸ் கார்வே சிற்றுகம்போட்டு மூடிவைத்து பின்பு அச்சில்போட்டு குய்க்கு காங்கையில் வெந்தபிற்பாடு எடுத்துவிடவும்.

மாதேருபன்ஸ்

8-அவுன்ஸ் வெண்ணை 14-அவுன்ஸ் மாவும் 6-அவுன்ஸ் சுத்தமான சர்க்கரையும் அரை ஜாதிக்கா தூளும் டீஇஸபூன் களுக்கு தூளும் லார்ஜிஸப்பூன் கேக்னீரையும் இதுகளைக் கலந்து வெண்ணையில் இழைக்கவும் 2-முட்டையை அறை மணிநேரம் அடித்து ஒயின்கிளாஸ் ஷேரிவார்க்கவும் வார்த்து அச்சில்போட்டு போனடுப்பு குய்க்காங்கையில் விடவும்.

மேல்க்குபோன்சி செய்கிறவகை

4-புட்டி பாலை சாசுபானையில் வார்த்து மெதுவுகாங்கையில் கொதித்தபின்பு இறக்கி ஒருபுட்டி கொளம்பு பத்தாயி சாராயம்-12'

எலுமிச்சம்பழம் ரசமும் ¼-பலம் லவுங்கம் ¼-பலம் பட்டை ¼-பலம் சாபத்திரிப்பொடிசெய்து அரைவீசை சர்க்கரையும்போட்டு புளிப்பு தித்திப்பு மெதம்பார்த்து கம்பளியில் ஊத்தி 2-3-த்ராம் மாத்தி புட்டியில் ஊத்தி கார்க்குப்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

ராஷ்பிரிப்போட்டு செய்கிற பாகம்

4-புட்டி ராஷபிரிரசம் எடுத்து அதில் முக்கால்வீசை வெள்ளை சர்க்கரையும் 2-பலம் சுக்குப்பொடி ஒருபுட்டி பத்தாயி சாராயமும் வார்த்து டேஸ்டுபார்த்து கம்பளிப்பையில் ஊத்தி 2-3-தகுதி மாத்திக் கிளியர்பார்த்து புட்டியில் நிரப்பி கார்க்கடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

ஆப்பில் அல்லது மாங்கா சல்லிசெய்கிற வகை

பவுனுக்கு மூணுகொண்ட மாங்கா 12-மாங்காயை சீவி அறுத்து கலாயிபானையில் போட்டு தகுந்த தண்ணீர் வார்த்து வெந்தபின்பு துணியிலே திக்காக 4-கோப்பை வடித்து 4-கோப்பை சர்க்கரையில் சிரோபஎடுத்துக் கலந்து கொதிக்கவைத்து அழுக்கை எடுத்து அரை மணிநேரத்திற்குள்ளாக மோர்ந்துபார்த்து 4-பவுன் சாடியிலே நிரப்பிக்கொள்ளவும் யிஷபய்சும் முடமனது.

கோய்யாப்பழம் சல்லிசெய்கிற வகை

4-பவுன் கொய்யாப்பழத்தை சிலேசு அறுத்து தகுந்த தண்ணீர் வார்த்து வெந்து திக்காக வந்தபோது 4-கோப்பை சிறேவி துணியில் வடித்து கோப்பை சர்க்கரை சராப்புகலந்து புளிப்பு உம்முடைய டேஷ்டுபார்த்து கொதிக்கிறபோது அழுக்கைத்தள்ளி கொஞ்சம் ஷபைஷபோட்டு அரைமணி நேரத்திற்குள்ளாக மோந்துபார்த்து இறக்கி 4-பவுன் சாடியிலே ரொப்பி கார்க்குப்போடவும் மேலும் ஆடரப்பில் ஜல்லியும் சரிக்கி சரியெடை ஒருகோப்பை கிறேவியும் ஒரு கோப்பை திக்குசிராப்புங் காச்சி ஜல்லி முடித்துக்கொள்ளவும். இந்த மாதிரி பிரமாணமாய் காசிலிப்பூ ஜல்லியும் வருமெனக்கொள்க.

மிளகுநீர் பேஷ்ட்டு

1-பவுன் கொத்தமல்லி அரைபவுன் வெள்ளைஉப்பு அரைபவுன் சர்க்கரை ¼-பவுன் கடுகு ¼-பவுன் மிளகு ¼-பவுன் மிளகா ¾-பவுன் மஞ்சள் அரிக்கால்பவுன் இஞ்சி அரிக்கால்பவுன் வெள்ளைப்பூண்டு வீசம் பவுன் வெந்தியம் வீசம்பவுன் சீரகம் இதுகளைப் பொடிசெய்து

பயின்று சீமை எண்ணெயில் கலந்து தகுந்த காடிவிட்டுக் கூட்டிக்கொள்ளவும்.

மதிராஸ் கறிபவுடர்

2-பவுன் கொத்தமல்லி அரைபவுன் கடலைமாவு ½-பவுன் மஞ்சள் கால்பவுன் உப்பு கால்பவுன் கடுகு அரிக்கால்பவுன் மிளகா வீசம் பவுன் வெள்ளைப்பூண்டும் இதுகளைப் பொடிசெய்து கலந்து புட்டியில் நிரப்பிக்கொள்ளவும்.

மாங்காபிக்கில்

100-மாங்காயைசீவி மையத்தில் பிளந்து பருப்பை எடுத்துக் கொஞ்சம் வெள்ளைஉப்புபோட்டு ஊறவைக்கவும் பின்பு 5-பவுன் பச்சைமிளகாய் 5-பவுன் இஞ்சி 5-பவுன் தோலெடுத்த கடுகு 1-பவுன் மஞ்சள்பொடி 1-பவுன் சர்க்கரை 2-பவுன் வெள்ளைஉப்பு இதுகளில் சிலதுகொத்தி தகுந்த காடிவிட்டு 2-பயின்று சீமைஎண்ணெயில் தாளிதம்பண்ணி மாங்காய்களுக்கு இஷ்டப்பிங்கு செய்து நூலால்கட்டி உப்பு மிளகுபோட்டு காய்ச்சின காடியில்விட்டு 20-நாள் வெய்யலில் வைக்கவும் அல்லாமலும் சிலர் மாங்காய்களை லார் அறுத்து மேற்சொல்லிய மசாலையில் பிரட்டி சாடியில் அடிக்கி அந்த மசாலையில் கிறேவியை வார்த்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

லயிம்பிக்கில்

100-எலுமிச்சங்காயை நாலாகப்பிளந்து வெள்ளை உப்பில் மூணு நாள் வெய்யலில் ஊறவைத்து பின்பு 15-எலுமிச்சரசமும் தகுந்தசாடி உப்பு வால்மிளகு இஞ்சி பச்சமிளகா வெள்ளைப்பூண்டு இதுகளெல்லாங் கலந்து சாடியில் நிரப்பிக்கொள்ளவும் வேறு இஞ்சிபவுன்-1, பச்சைமிளகா பவுன்-1, வெள்ளைஉப்புபவுன் அரை சர்க்கரைபவுன்-1. மஞ்சள்பொடிபவுன் அரை இஞ்சியை சிலேசுசெய்து பச்சைமிளகாயைப் பிளந்து 2-புட்டி சீமைஎண்ணெயில் இதுகளெல்லாந் தாளிதஞ் செய்துக்கொள்ளவும்.

சைவ பாகசாஸ்திரம் முற்றிற்று.

பூமகள்விலாசம் பிரஸ், சென்னை 1934.

உ

கடவுள் துணை

மிலிடேறி

நள வீமபாக புலவுநூற் படலம்

தற்சிறப்புப்பாயிரம்

காப்பு

அறுசீர்க்கழி நெடிலடியாசிரியவிருத்தம்

எவ்வகையிற் கருமமுரன் கியல்விக்கு
மிறைவனை முன்னேத்த லென்னாச்
செவ்வகையிற் றுணிமுதிஞர் நெடுமொழியைக்
கடைப்பிடித் துத்திரை நீர்ஞாலத்
துவ்வகையிற் புலவுமுத லியதொகுத்து
நனியுரைப் பத்தோமில் சீர்சால்
மைவகையிற் பொருமதவா ரணமுகத்தோன்
மலரடிகள் வழுத்தல் செய்வாம்.

அவையடக்கம்

நிலைமண்டில வாசிரியப்பா

உரவுநீர்க்கடல்விளிம் புடீஇச்சிறந்தாற்றல்
கரையினிலக்குக் கடும்பொறையெனநிலர
யழுக்காறுவெகுளி யவாவின்னச்சொல்
லொழுக்காறுடையரா யொரீஇப்புறங்கூறிச்
செய்ந்நன்றிகொன்ற சிதடர்கட்கனறிச்
செந்நெறிச்செவலு தெளிதமிழொருங்குணர்ந்
தெம்மனோர்யார்க்கு மினிதறனுரைத்தலிற்
றம்மனோரில்லாத் தனிநாச்செல்வர்தம்

பொற்பமைகழன்மலர்க் கபமையுள்ளத்தேன்
வணக்கொடுகழறு மிணக்கறிசின்மொழி
இளஞ்சிறார்மொருயி னுளஞ்செறார்கொள்பவவென்
றாக்கியுரைப்பஃ தானுணுத்தபுகெனப்
போக்கறுபனுவல் புகல்பவன்முகத்தா
லாங்கவைதெருளே னல்லேன்மன்ற
வோங்குயிர்கோரல்செய் றாண்டுகென் னுத
வீதின் றுணிபன் றானயில்வாழ்க்கையர்
பேதுறவட்டுணிற் பெருவளிமுதலா
மும்மையுநோய்செயன் முன் னுபுபுலவடு
செம்முறைவிளங்கத் தெரிப்பான்புலவுநூல்
கல்லாரொடுமட நல்லாரிவணெலா
மடுதொழில்புரிஞ ராகலியற்சொ
லொடுகிராமியச்சொ லுறநனிபலதழீஇச்
சுருக்கமில்பெருமிதத் துருக்கரிற்றலைமைகொண்
மகமதைவழிபடூஉம் அகமதுசேனுசாத்
துணைக்கொடுதோமிலாத் துவன்றியகேள்விப்
பிணக்கறுபுலமைசேர் பெருந்தகையோர்க்கெனு
மென்பதைநெஞ்சகத் திறையுமாம்வின் றி
மன்பதைத்தெருதியின் மடமையேனுஞற்றின
னெற்கமின் றிழுதைசெய் பற்பலதவறு
முன்னலாப்பெற்றிமை மூதியர்மேற்றன்றே
யன்னத்தூற்றுக்கோலாப் பெறீஇயெனலே.

பாயிரம் முற்றிற்று.

ஸ்ரீ

சுபமஸ்து

புலவு நூல் பீமபாகம்

உலகத்துயிர்களுக்கு இன்றியமையாத பாகவுணவுகளின்

புலவு வகை

அக்நி புலவு

பத்துசேர் ஆட்டுமாமிசத்தைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொண்டு சுத்தசலத்தில் மூன்றுதரங்கழுவி நன்றாய் நீர்வடியும்படி புதுக்கூடையில் போட்டு ஒரு நாழிகைவரையும் பலகையின்மேல் வைத்திருந்து, பதினைந்துசேர் வேகத்தக்க தேக்சா என்கிற ஈயம்பூசிய செம்புத்தவலையில் ஐந்துசேர் நெய்விட்டு நன்றாய் காய்ந்த பக்குவத்தில் (அதாவது அதில் ஒருதுளி நீர்விட்டால் அதிகசத்தமுண்டாகிற சமயத்தில்) இரண்டுசேர் வெங்காயத்தை அரிந்து அந்நெய்யில் பெய்து அது மிகவும் சிவந்தபின்பு அதிலே நான்கில் மூன்றுபங்கை இரும்புத்தட்டைக் கரண்டியாகிய சட்டுவத்தால் எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இலவங்கம், கருவாப்பட்டை, ஏலக்காய் இவை 11-ரூபாய் எடை நிறுத்துவைத்தும் பாதிப்பங்கெடுத்து, அடுப்பின் மீதுள்ள நெற்றியிற் போட்டுக் கொஞ்சஞ் சிவந்தபின்பு மேற்படி மாமிசத்தை, காய்ந்து கொண்டிருக்கிற நெய்யில் ஒருமிக்கப்போட்டால் முகத்தில் நெய்தெரிக்குமாதலால், சட்டுவத்தின்மீது கொஞ்சங்கொஞ்சமாக வைத்து மெல்லென நழுகவிடவேண்டும். இவ்வாறு மாமிசமெல்லாம் விட்டபின் அந்தச் சட்டுவத்தால் அடிபற்றாமல் கிண்டி ஒருமூடியினால் மூடவேண்டும்.

இஞ்சி சேர்-$\frac{1}{2}$, உரித்தவெங்காயம் கைப்பிடி-1, உரித்தவெள்ளைப் பூண்டு கைப்பிடி-$1\frac{1}{2}$, கொத்தமல்லித்தழை கைப்பிடி-2, கசகசா சேர்-$\frac{1}{4}$, முன்னே எடுத்துவைத்த கிராம்பு ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை இவற்றில்-$\frac{1}{4}$, மேல்தோல்சீவிய கொப்பரத்தேங்காய் சேர் காலேஅரிக்கால் வறுத்தகடலைப்பருப்பு துலாம்-$1\frac{1}{2}$, தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்பு பலம்-2, தனித்தனியே நன்றாய்ச் சந்தனம்போல் அரைத்து, கசகசா

தேங்காய் கடலே அரைப்பு கடலேமாத்திரம் வைத்துக்கொண்டு இஞ்சி முதலியவற்றின் அரைப்புகளே வெந்துகொண்டிருக்கிற மாமிசத்தில் பெய்து 7-அல்லது 5-படித்தயிரில் $\frac{1}{4}$-சேர் உப்பைக்கரைத்து அதில் விட்டு 15-14-எலுமிச்சம்பழங்களே அறுத்து ஒருபாத்திரத்தில்பிழிந்து விதைகளேப்போக்கி அந்த ரசத்தை மேற்படி தேக்சாவில்விட்டுச் சட்டுவத்தினல் அரைநாழிகைக் கொருதரங்கிண்டி மூடியினல் மூடவேண்டும்.

மாமிசம், தயிர் முதலியவற்றி லிருக்கிற நீர்ப்பசை வற்றியபின் மாமிசத்தைச் சட்டுவத்தாலெடுத்து நீரில் கையைதோய்த்துத் தொட்டுப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் அடுப்புத்தீயைக் குறைக்கவேண்டும். வேகாமலிருந்தால் கொஞ்சங் தண்ணீர்விட்டு அந்தத் தண்ணீர்வற்றி நெய்ப்பதமாய் இருக்கும்போது மேலெடுத்து வைத்திருக்கும் கசகசா முதலிய மூன்றின் அறைப்புகளேயும் அதிற்போட்டு அடுப்பெரிக்காமல் தணலின்மேல் இருக்கும்போதே சட்டுவத்தால் கிண்டி மூடியால் மூடி இறக்கிவைக்கவேண்டும். ஆறுகிறபரியந்தம் மூடியைத்திறக்கக் கூடாது.

சுத்தக சீரகச்சம்பா அணன்சம்பா காலாபத்து வாலாஜாபசந்து இவ்வைந்துவித அரிசிகளே புலவுக்கு யோக்கியமானவைகள். இவை கிடையாதபட்சத்தில் அதிக மெல்லியதாயிருக்கிற மற்றெந்த அரிசியாவது பழையதாயிருந்தால் கொழியவில்லாமல் தீட்டிக் கல், மணல், உமிமுதலியது இல்லாமல் ஆய்ந்து பத்துசேர் அரிசியெடுத்துத் தண்ணீரிற்பெய்து அரித்து மூன்றுதரங் கழிநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையில் கொட்டிக் கழிநீர் முழுதும் வடியவைக்கவேண்டும்.

ஒரு பெரிய தேக்சாவில் அரைசேர் நெய்வார்த்து தோலுரித்த வெங்காயம் சிலது அரிந்துபோட்டு கிராம்பு, ஏலக்காய், கருவாப்பட்டை இவைகளில் சிறிதுசேர்த்து மூடியால்மூடி அடுப்பின்மீதேற்றி நன்ருய்க் காய்ந்தபிறகு ஒருசேர் அரிசிக்கு ஒன்றைச்சேர் வீதமாகச் சுத்த சலத்தை அள்ந்து அந்தத் தேக்சாவில்வார்த்து நீர் கொதி தெரிக்கும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியை அதில்பெய்து அரிசிப்படி ஒன்றுக்கு உப்பு இரண்டுகைப்பிடி வீதமாகக் கணக்கிட்டு முன்னே தயிரில்கரைத்த கால்சேர் உப்புப்போக மீதிஉப்பை அரிசியில் பெய்து சட்டுவத்தினல் ஆட்டி மூடியால்மூடி அரைநாழிகை பொறுத்துத் துழாவி நீர்முழுமையும் அரிசியில் சுவறிச் சிறிதுநீர் நிற்கும்பக்குவத்

தில் கிண்டி முன்னே தேக்சாவில் சுத்தப்படுத்தியிருக்கிற மாமிசமுழு தும் சாதத்தில் சேர்க்கவேண்டும்.

அதன்மேல் இரண்டுசேர் காய்ச்சின பால்விட்டுச் சட்டுவத்தால் அடுப்பிலிருந்து மேல்வரைக்கும் செவ்வையாய்க் கிண்டி ஐந்துமுழம் வஸ்திரம் நனைத்துப் பிழிந்து முறுக்குத்தேக்சாவின் கங்கில்வளையமா கச்சுற்றி மூடியால்மூடித் தணலெடுத்து மூடியின்மேலும் தேக்சாவின் பக்கங்களிலும் சேர்த்து அரைநாழிகைப்பரியந்தம் முறத்தால் நாற்பு ரத்திலும் வீசி ஒருநாழிகை ஒன்றரை நாழிகைப்பரியந்தம் அதைத் தொடாமலிருக்கவேண்டும்.

பின்பு கங்கில் சுற்றியிருக்கும் வஸ்திரச்சுருளிலிருந்து ஆவி புறப் பட்டால் சாதம் நன்ருய்ப் புறிங்கிப்போய்விட்டது என்றெண்ணி வேருெருதுணியைக் கையிற் பற்றிக்கொண்டு மேல்மூடியைத் திறந்து சாதத்தைச் சட்டுவத்தால் நான்கு பக்கங்களிலும் கிண்டி யெடுத்துப் பார்க்க யாதொரு குறைவுமின்றிச் செம்மையாய்ப் பக்குவப்பட்டிருந் தால் மூடியால்மூடித் தேக்சாவை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண் டும். பக்குவம் சிறிது தப்பியிருந்தால் அடுப்பின்மீதேற்றி அரைநாழி கைவரையில் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும். இது புசிப்பதற்கு யோக்கியமாயிருக்கும்.

முறஃபுலவு

இருபத்தைந்து கோழிகளை அறுத்து இறகுகளை மேல்தோலோடு போக்கித் தண்ணீரில்போட்டு நன்ருகக் கழுவி யெடுத்து வயிற்றைப் பிளந்து ஈரல், நுரையீரல், குண்டிக்காய், அதாவது மாங்காயீரல், பிச்சு, குடல், தலை முதலியவற்றை நீக்கி, ஒவ்வொரு கோழியையும்-7, அல்லது 9-துண்டுகளாகச் செய்து மறுபடியும் மூன்றுதரம் தண்ணீ ரில்கழுவிப் புதுக்கூடையில் போட்டுக் கீழே மண்ணொட்டாதிருக்கும் படி பலகையின்மேல் ஒருநாழிகை பரியந்தம் வைத்துத் தண்ணீர்வடி யச் செய்யவேண்டும்.

பட்டணத்துப்படியால் பத்துபடிநெய் ஒரு தேக்சாவில் வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்தபின்பு உரித்தவெங்காயம் இரண்டுசேர் அரிந்து தண்ணீரில்போட்டு எடுத்துக் கொதிக்கிற நெய்யிற்பெய்து நன்ருய்ச் சிவந்தவுடனே சட்டுவத்தால் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வெங்காயத்துண்டுகளில் சில நெய்யிற்கிடப்பினும் குற்றமில்லை ஏலக்காய் பலம்-1¼, இலவங்கம் பலம்-1¼, கருவாப்பட்டை பலம்-1, இவற்றை அந்த நெய்யிற்பெய்து சிவந்து வருகிறசமயத்தில் மேற் கண்ட கூடையிலிருக்கிற மாமிசத்தை ஒருமிக்க கொட்டாமல் சட்டுவத் தைத் தேக்சாவாய்க்கு நடுவிற்பிடித்துக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வைத்து நெய்யில் நழுகிவிழ விடவேண்டும்.

அப்படிவிட்டுச் சட்டுவத்தால்கிளறி, 3-சேர் தயிரில் ¼-சேர் உப்பைக்கரைத்து அதில் விடவேண்டும். பிற்பாடு மூன்றுகைப்பிடி ஆய்ந்த பச்சைகொத்தமல்லித்தழை ஒருகைப்பிடி புதினாத்தழை போட்டுச் சட்டுவத்தால் கலக்கச்செய்து மூடியால்மூடிவிட்டு புறனிலத் தோல்போக்கிய இஞ்சிசேர்-½, கிராம்பு பலம்-1, ஏலக்காய் பலம்-1, கரு வாப்பட்டை பலம்-½, மேல்தோல்போக்கிய வர்துமைப்பருப்பு பலம்-3, கொப்பறைத்தேங்காய்-¼, கசகசா சேர் அரிக்கால், வறுத்த கடலைப் பருப்பு சேர் மாகாணி, இவைகளையும் கடலையிற் காற்சேர் வெள்ளைப் பூண்டையும் தனித்தனியே மைபோலரைத்துக் கடலைதேங்காய் கசகசா அரைப்புகள்தவிர மற்ற அரைப்புகளையெல்லாம் அடுப்பின்மே லிருக்கிற தேக்சாவிற்போட்டுச் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க்கிண்டி மூடி யால் மூடிவிடவேண்டும். சுக்தாஸ் சீரகச்சம்பா, அனன்சம்பா, காலாபத்து, வாலாஜாபசந்து, முருதலி இவ்வித அரிசிகளில் ஏதே னும் ஓர்வகை அரிசியை 17-அல்லது 20-சேர் எடுத்து நன்றாய்த் தீட்டி தவிடுபோகப் புடைத்துக் கொழித்துக் கல் முதலியவை போக்கி மூன்றுதரங் கழுவிக் கழிநீர்போக்கி, மறுபடியும் அரிசியை ஒருதரம் அரித்து ஈயம்பூசின தேக்சாவில்பெய்து அரிசியின்மேல் சலம்நிற்கும் படியாக இரண்டுகுடஞ் சலம் கொட்டிவைக்கவேண்டும். அடுப்பின் மேல் இருக்கிற தேக்சாவின் வாயைத்திறந்து மாமிசத்தில் ஒரு துண் டைச் சட்டுவத்தால் எடுத்துக் குளிர்ந்த சலத்தைத் தோய்த்துக் கொண்டு நசுக்கிப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க் கிண்டிப்பார்த்து தண்ணீர்பசை சிறிதுமில்லாமல், நெய்ப்பத மாய் இருக்கிற பக்குவத்தில் அடுப்பில் தீயைத் தணித்துச் சிறுதீயாக எரிக்கவேண்டும். முன்னே அரைத்துவைத்திருக்கும் கடலைதேங் காய் கசகசா அரைப்புகள் மூன்றையும், மேற்படி தேக்சாவில் போட்டுச் சட்டுவத்தால் செம்மையாகக் கலக்கும்படி கிண்டிவிட்டுப் பின் அடிபிடிக்காமல் அடிக்கடி கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவும் பக்கு வப்படுகின்ற சமயத்தில் தீயைச் சிறிதாவது எரிக்காமல் தணலின்

மேலேதானே யிருக்கவைத்துக் கால்நாழிகைவரையில் விடாமல் கிண்டி இறக்கிவிடவேண்டும்.

தேக்சாவில் வைத்திருக்கிற அரிசியைப் புதுக்கூடையில் போட்டுக் கீழே மண்ணெட்டாதிருக்கும்படி அகலப் பலகையின்மேலே வைக்கவேண்டும். முப்பதுசேர் வேகும்படியான ஒரு பெரிய தேக்சாவை நன்றாய்க்கழுவி ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் உள்ளே துடைத்து அடுப்பின்மீதேற்றி சமைத்து இறக்கிவைத்திருக்கும் தேக்சாவிலிருந்து நெய்யை ஒருபடியளவுக்கு இறுத்துக்கொண்டு அந்த நெய் முழுதும் விட்டு அது காய்ந்துக்கொண்டிருக்கையில் முன்னே ஒரு கைப்பிடி அரிந்த வெங்காயமும் அதன்பின்னே கிராம்பு ஏலக்காய், கருவாப்பட்டை இவற்றில் சிறிதும்போட்டுச் சிவந்து வருகிற பக்குவத்தில் ஒருசேர் அரிசிக்கு ஒன்றைச்சேர் விதம் அரிசி பழசாயிருந்தால் ஒன்றைமுக்காற்சேர் விதமாகக்கணித்து ஷை அரிசியளவுக்குச் சலத்தை அளந்து காய்ந்து கொண்டிருக்கிற தேக்சாவில் வார்த்து மூடியால் மூடித் தீயை அதிகமாய் எரித்துத் தண்ணீர்கொதிக்கும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப் பெய்து சட்டுவத்தால் துழாவி மூடிவிடவேண்டும்.

அரையே அரைக்கால் அல்லது முக்கால்திட்டம் அரிசி வெந்து வரும்போது தண்ணீர் முழுதும் சுவறிப்போகும். அத்தருணத்தில் சமைத்துவைததிருக்கிற மாமிசத்தை அதிலுள்ள நெய்யோடு அந்தத் தேக்சாவில் மெல்லெனப்போட்டுச் சட்டுவத்தால் நான்குபுறமும் நன்றாகக்கிண்டி கலக்கும்படிசெய்து முன்னமே நெய்யில் வறுத்திருக்கும் வெங்காயத்தையும், 3-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் வெந்நீரோடு கலக்கி அந்தச் சாதத்தில் முழுமையும் பரவும்படி விடவேண்டும்.

உடனே 5-6-முழ வெள்ளைச் சீலையைச் சுத்தசலத்தில் தோய்த்துப்பிழிந்து முறுக்கித் தேக்சாவின் வாய்க்கங்குக்கு வளையமாகச்சுற்றி மூடியால் அழுத்திமூடி அதில் நிறையத் தணல்போட்டு அடுப்பினுள்ளிருக்கும் மற்றதணல்முழுது மெடுத்துப்பகிர்ந்து தேக்சாவின் மூன்று பக்கங்களிலும் அணைத்துக்கட்டி சுருட்டிச் சுற்றிக்கட்டிய சீலையிலிருந்து ஆவிவரும்போது மூடியை மெள்ளத்திறந்து சட்டுவத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதனால் மூலைகளில் சொருகிச் சாதத்தை யெடுத்துப் பதம்பார்த்துச் சிறிதுங் குறைவில்லாமல் பக்குவப்பட்டிருந்தால்,

மேலே ஒரு வெள்ளைச் சீலையால் மூடித் தேக்சாவை இறக்கி விடவேண்டும். அரிசி ஒன்று அரை வேகாமலிருந்தால் மூடியால் மூடித் தேக்சாவை மறுபடியும் கால்நாழிகைப் பரியந்தம் அடுப்பின் மேலேற்றிவைத்துச் சாதத்தைப் பதம்பார்த்துப் பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவைக்கவேண்டும். இதைச் சற்று சுடுகையாகவே புசிக்க வேண்டும்.

குப்தாப்புலவு

ஆட்டுமாமிசம் வழுவழுப்பில்லாமல் கெட்டியாயுள்ளதாய்த் தேடி எலும்பைப்போக்கி, 10-சேர் எடுத்து மூன்றுதரம் தண்ணியில்கழுவிக் கசாயக்காரன் கையிற் கொடுத்துச் செம்மையாய்க் கொத்துவித்து இரண்டு மூன்றம்மிகளைச் சேகரித்து மெழுகுபோல அரைத்து ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மேற்புறணிபோக்கிய இஞ்சிசேர்-¼, உரித்த வெங்காயஞ் சேர் அரை, உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு சேர் காலேமாகாணி, கிராம்பு பலம் இரண்டரை, ஏலக்காய் பலம்-2, கருவாப்பட்டை பலம் ஒன்றரை, கசகசா சேர் அரை, தோல்நீக்கிய கொப்பறைத்தேங்காய் சேர் முக்கால், கடலை சேர் மாகாணி, கொத்துமல்லி விரை பலம்-1, கொத்துமல்லித்தழை கைப்பிடி-3, புதினாத்தழை கைப்பிடி-1, குங்குமப்பூ வராகனெடை-2, தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்புப் பலம்-3, இவற்றைத் தனித்தனியே நேர அரைத்து அந்த அரைப்புகளையும் நொறுங்கப் பொடிசெய்த காற்சேர் உப்பையும் முக்கால் அல்லது ஒருசேர் புளித்தயிரிற் பாதியையும் அரைத்து வைத்திருக்கும்

மாமிசத்தில் சேர்த்து நன்றாய்க் கலக்கும்படி செய்து பின்னை இருபது எலுமிச்சம்பழச்சாறும்விட்டுப் பிசைந்து அதன்பின் இருப்புத் தயிரையும் கொஞ்சக் கொஞ்சமாகப் பொறுத்துப் பொறுத்து வார்த்துப் பிசைந்து இரண்டு மூன்றுபேர் உட்கார்ந்துகொண்டு எலுமிச்சங்காய்ப் பரிமாணமெடுத்து உள்ளங்கையில்வைத்து நன்றாக உண்டைகள்செய்து ஏழுசேர் வேகும்படியான தேக்சாவில் வரிசையாய்ப் பரப்பினாற்போல் ஒன்றின்மேலொன்றாக அடுக்கிவைத்து அதன்மேல் சுத்தஜலம் ஒன்றரைச்சேர் வார்த்து அடுப்பின்மேலேற்றி மூடியால் மூடித் தீயை எரிக்கவேண்டும்.

அதிலுள்ள நீர்ப்பசையும் வார்த்த நீர்ப்பசையும் முழுதும் சுவறினபின்பு ஐந்துசேர் நெய்விட்டுக் குப்தா என்கிற உண்டைகள் அந்த

நெய்யிலே நன்றாய்ச் சிவக்க வறளும்படி வறுத்துச் சிவந்த நிறமாகி மணமெழும்பினவுடனே இறக்கிவிடவேண்டும்.

மேலே புலவுகளுக்குச் சொல்லிய அரிசிவகையில் எதையேனும் ஓர்வகை அரிசி எட்டுசேர் அல்லது ஒன்பதுசேர் எடுத்து மேலே சொல்லியபடி சுத்தஞ்செய்து மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி அரிந்து புதுக் கூடையிற்போட்டு பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

அடுப்பின்மேலிருந்து இறக்கிவைத்திருக்கும் தேக்சாவிலுள்ள நெய்யில் அரைசேர் நெய் இறுத்தெடுத்து பதினேழு அல்லது பதினெட்டுசேர் வேகும்படியான தேக்சாவைக் கழுவிக் குட்டையால் துடைத்துவிட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி அதில் வார்த்து தீயைக் களமாயெரித்து வார்த்தநெய் நன்றாய்க் காய்ந்தபின்பு உரித்த வெங்காயம் ஒரு பிடி அரிந்துப்போட்டுச் சில ஏலக்காயும் கிராம்பும் கருவாப்பட்டையும் தூவி அவையெல்லாம் சிவந்து வரும்போது ஒருபடி யரிசிக்கு ஒன்றே முக்காற்படி வீதமாக நீரையளந்து அந்தத் தேக்சாவில் வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்து அது கொதித்தெரிக்குஞ் சமயத்தில் புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து ஒரு ஏனத்தில் கொதிநீரை ஒருபடி அரிசி எடுத்து ஐந்துகைப்பிடி உப்பைக் கரைத்து இந்தச் சலத்தை மறுபடியும் சாதத்தோடும் சேர்த்துச் சட்டுவத்தாற்கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

அரிசி முக்கால்திட்டம் வேகுவதற்குள்ளாக நீர் சுவறிப்போகும் அப்போது முன் பக்குவஞ் செய்திருக்கும் குப்தா உண்டைகளை நெய்யோடு எல்லாவற்றையும் அந்த சாதத்தில் சேர்த்து அடிதொடங்கி மேல்வரையும் கலக்கும்படி சட்டுவத்தாற்கிண்டி இரண்டுசேர் பசுவின் பாலையும் அரைச்சேர் பனிநீரையும் ஐந்துசேர் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும் ஒன்றாகக்கலந்து நான்குபுறத்திலும் பரவும்படி ஊற்றி மூடிவிடவேண்டும்.

முன்சொல்லி வந்தபடியே வெள்ளை வேஷ்டியைப் நனைத்துப் பிழிந்து கயிறுபோல் முறுக்கித் தேக்சாவின் வாயோரத்தில் வளையமாகச் சுற்றி மூடியால்மூடி அதன்மேலும் தேக்சாவின் பக்கங்களிலும் தணல் போட்டு அந்த வேட்டியில் ஆவிபுறப்பட்டால் பக்குவப்பட்டதென்று தெரிந்துகொண்டு உடனே இறக்கிச் சாதத்தைப் பொறுக்கத்தக்க சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும். சற்று பக்குவப்படாதிருந்தால் மறுபடியும் அடுப்பின் மீதேற்றிவைத்துப் பக்குவப்பட்டபின் இறக்கி விடலாம்.

பிறியாணிப் புலவு

பத்துச்சேர்த்த தனிமாமிசத்தைப் பெருந்துண்டுகளாக நறுக்கிச் செம்மையாகக் கழுவி ஒரு புதுக்கூடையில்போட்டுப் பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

இரண்டுசேர் வெங்காயம் உரித்து அரிந்து ஒரு ஏனத்தில் கொஞ்ச நீர்வார்த்து அதில்பெய்து வைத்துக்கொண்டு இஞ்சி சேர்-¼, கசகசா சேர்-1, கொப்பறைத் தேங்காய் சேர்-அரை, கடலைப்பருப்புச் சேர் அரிக்கால், ஏலக்காய் பலம்-5, கிராம்பு பலம்-1, இலவவங்கப்பட்டை பலம்-3, தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்பு பலம்-5, வெள்ளைப் பூண்டு பலம்-5, கொத்தமல்லித்தழை கைப்பிடி-4, புதீனுத்தழை கைப்பிடி-1, இவற்றை வெவ்வேறாகச் சந்தனம்போலரைத்து ஏலக்காய் கிராம்பு இலவங்கப்பட்டை இம்மூன்றில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு பங்காகப் பகிர்ந்து ஒருபங்கை வேறே எடுத்துவைக்கவேண்டும். இந்த அரைப்புவகைக ளெல்லாவற்றையும் திட்டமான உப்புப்போட்டவித்த ஒருபடி கடலைப்பருப்பையும் 3-படி புளித்த வட்டுத்தயிரையும் முன்னமேதானே சித்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு தேக்சாவில் பத்துச்சேர் நெய்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றித் தீயை எரித்து அந்தநெய் நன்றாய்க் காய்ந்துவரும்போது முன்னே அரிந்துவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைஅதிற்பெய்து மிகுதியுஞ் சிவந்த பின்பு ஒருபாத்திரத்திலே முக்காற்பங்கெடுத்து வைத்துக்கொண்டு புதுக்கூடையிலுள்ள மாமிசத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சட்டுவத்தின்மேல் பரப்பி மெள்ள நழுகிவிழும்படி தேக்சாவில்விட்டுச் சட்டுவத்தால்கிண்டி முன்னமே அரைத்துச் சித்தப்படுத்தியிருக்கும் வஸ்துக்களில் இஞ்சி தேங்காய் கசகசா கடலை இந்த நாலுந்தவிர மற்றெல்லாவற்றையும் மாமிசத்திற்போட்டு அதன்பேரில் தயிர் முழுமையும் வார்த்துப் பின்பு காம்பு களைந்த பச்சைமிளகாய் இரண்டு கைப்பிடிசேர்த்துச் சட்டுவத்தால்கிண்டி மூடியால்மூடிக் கனத்த தீப்போட்டு இரண்டுநாழிகைப் பரியந்தம் எரித்து இதற்குள்ளாக இரண்டொருதரம் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க்கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

அதிலுள்ள தண்ணீர் முழுதும் சுண்டி நெய்பதமா யிருக்கும்போது சட்டுவத்தால் மாமிசத்திலே ஒரு துண்டெடுத்துக் கைக்குளிர்ந்தநீரில் நனைத்துக்கொண்டு கிள்ளிப்பார்த்துச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

ஒருவேளை செம்மையாய் வேகாமலிருக்குமாயின் இரண்டுபடி நீர் விட்டு அந்நீர் வற்றி நெய்ப்பதமாய் வருகிறவரையில் தீயைநன்றாய் எரித்து வெந்தபின்பு தேக்சாவைச் சாய்த்தெடுத்து மண்மேடையின் மேலாவது அம்மிக்கல்லின் மேலாவதுவைத்து தட்டையான ஒரு ஏனத்தை அதன்வாயோடு அணைத்துப்பிடித்து நெய்யை முக்காற்பங்கு ஒருபாத்திரத்தில் இறுத்துக்கொண்டு அந்த நெய்ப்பாத்திரத்தை ஒரு ஏனத்தால்மூடி ஓரிடத்தில் வைத்துவிட்டு அந்த தேக்சாவைத்தூக்கி யெடுத்து அடுப்பின்மேலேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்து மேலே எடுத்து வைக்கப்பட்ட நாலு வஸ்துக்களையும் ஒரு ஏனத்தில்போட்டு இரண்டு படி ஜலம்விட்டு நன்றாய்க்கலக்கி மாமிசத்தில் ஊற்றி எங்கும் வியாபிக்கும்படி கிண்டி மூடியால்மூடி அரைநாழிகைப் பரியந்தம் அடிக்கடி திறந்து கிண்டிக்கொண்டுவந்து நீர்ப்பசை அற்றபின் இறக்கிவிட வேண்டும்.

மேலே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகைகளில் ஒருவகை யரிசியைப் பதினேழரைச்சேரெடுத்துக் கொழியல் போகத்தீட்டிக் கல், மணல், உமி, தவிடு போகும்படி ஆய்ந்து புடைத்துக் கழுநீர் மூன்றுதரம்போக்கி அரித்துப் புதுக்கூடையொன்றில் பெய்து பலகையின் மேல் வைக்கவேண்டும்.

இருபதுபடி வேகத்தக்க ஒரு தேக்சாவை அடுப்பின்மேலேற்றி படிக்கணக்கில்லாமல் சுமார் நாலுகுடநீர் வார்த்துத் தீயைக் கனக்க எரித்து நீர்கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையரிசியை அதிற் கொட்டிச் சட்டுவத்தால் துழாவி மூடியால்மூடி அரிசி முக்கால்திட்டம் வெந்தபிறகு இருபதுசேர் வேகத்தக்க வேறொரு தேக்சாவை மாசில்லாமல்கழுவி ஒரு குட்டையால் துடைத்துவிட்டு மற்றொரு அடுப்பின் மேலேற்றி அதிலேமுன் ஆக்கிவைத்திருக்கிற மாமிசம்முழுதும் போட்டு சாதம்வெந்துகொண்டிருக்கிற தேக்சாவுக்குள்ளே ஒரு சிறிய புட்டுக்கூடையை விட்டுச் சாதத்தை முழுமையும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக எடுத்து அந்த மாமிசத்தோடுசேர்த்து மெல்லெனச் சட்டுவத்தால் பரவத்துழாவி விட்டு முன்னே அவித்து வைத்திருக்கிற கடலைப் பருப்பை அதன்மேல்தெளித்து பொரித்துவைத்திருக்கும் வெங்காய முழுதையும்போட்டு முன்பங்கிட்டுவைத்த ஏலக்காய் முதலிய மூன்றையும் போடவேண்டும்.

மூன்றுபடி பசுவின்பாலே முன்னே யெடுத்துவைத்த நெய்யுடன் சேர்த்து சாதத்தை யெடுத்துவிட்ட வெந்நீரில் இரண்டுபடிமொண்டு

இந்நீரில் 2-கைப்பிடி உப்பைக்கரைத்து அதனோடுசேர்த்து அதிலே இரண்டுவராகனெடை குங்குமப்பூவைக் கரைத்துப் பனிநீர் அரைச் சேரும் திராட்சப்பழம் முக்காற்சேரும் பச்சையிலே இரண்டு வராக னெடையும் பெய்துகலக்கி அந்தச்சாதத்தில் தெளித்துவிட்டு ஆறுமுழ வேஷ்டியை நனைத்துப்பிழிந்து முறுக்கித் தேக்சாவின் வாய்க்கங்கி னிடத்தில் சும்மாடுபோற் சுற்றி மூடியால் அழுத்திமூடி மூடியிலும் தேக்சாவின் பக்கங்களிலும் அடுப்புதணலைப்போட்டு அதனைத்துவைக்க வேண்டும்.

சாதம் நன்ருய்ப்புழுங்கினல் வேட்டிச் சுருளையிலிருந்து ஆவி வரும். அதனல் பக்குவப்பட்ட தென்றெண்ணி மேல்மூடியை மெள்ள எடுத்துச் சட்டுவத்தால் சாதத்தை எடுத்துப் பார்த்து மனதுக்குத் திருப்திகாமாய்ப் பக்குவப்பட்டிருந்தால் தாமதிக்காமல் இறக்கிவிட லாம். பக்குவப்படாதிருந்தால் உடனே மூடியால்மூடி அடுப்பின்மே லேற்றி ஒருநாழிகைவரையும் வைத்து இறக்கவேண்டும். ஆறிப்போகு முன்னே புசிக்கவேண்டும்.

சப்ஜிப் புலவு

பத்துசேர் நல்ல ஆட்டுமாமிசத்தைப் பெருதுண்டுகளாக அரிந்து தண்ணீரிலே மூன்றுதரங்கழுவி புதுக்கூடையிற்போட்டுப் பலகையின் மீது வைக்கவேண்டும்.

தேக்சாவில் 7½-சேர் நெய்விட்டு மூடி யடுப்பின்மேலேற்றி இரண்டுசேர் வெங்காயத்தை தோலுரித்து அரிந்து நெய்யிற் பெய்து சிவந்தபக்குவத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு புதுக்கூடையின் மாமி சத்தை காய்ந்துகொண்டிருக்கிற நெய் முகத்தில் தெறியாதபடி சட்டு வத்தால் மெள்ளக்கழு விவிழும்படி விட்டுக்கிளறி மூன்றுபடித் தயிரில் காற்சேர் உப்பைக்கரைத்து தேக்சாவில் மெல்லென ஊற்றிக் காம்பு கிள்ளிய இரண்டுகைப்பிடிப் பச்சைமிளகாயும் இரண்டு கைப்பிடி ஆய்ந்த கொத்துமல்லித்தழையும் ஒரு கைப்பிடி புதினத்தழையும் போட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறிவிட்டு மூடியால்மூடி மிதமாகத் தீயை எரிக்க வேண்டும்.

ஒன்றேகாற்சேர் கடலைபருப்பை உப்புப்போடாமல் வேவித்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கத்தரிக்காய் உருளைக் கிழங்கு கொத்தவரக்காய் அவரைக்காய் முள்ளங்கிக்கிழங்கு வெந் தயக்கீரை காசிலிக்கீரை சோகிக்கீரை இவைகளைப் போதுமானமட் டும் நிதானமாய் எடுத்து ஆய்ந்து வழக்கப்பிரகாரம் அரிந்து நீரில்

அலம்பி வெவ்வேறேனத்தில் வெவ்வேறுகவைத்துத் தக்க உப்பைச் சேர்த்து மிதமாக நீர்விட்டு வெவ்வேறடுப்பின்மீதேற்றித் தீயைமூட்டி ஒவ்வொன்றும் அரைத்திட்டம் வெந்தபின்பு வெவ்வேறு மூங்கிற் புதுத்தட்டில் கொட்டிக்கொண்டு சிறிதுநேரம் பலகையின்மேல் வைத்து நீர் வடிந்தபின்பு ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வோர் ஏனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏலக்காய் பலம்-$1\frac{1}{2}$, கிராம்பு பலம்-1, இஞ்சிசேர்-$\frac{1}{4}$, இலவங் கப்பட்டை பலம்-1, கடலைப்பருப்பு சேர்-அரிக்கால், கசகசா சேர்-$\frac{1}{4}$, கொப்பறைத் தேங்காய் சேர்-காலே அரிக்கால் இவற்றில் ஏலக்காய் கிராம்பு இலவங்கப்பட்டைகளில் அரைப்பங்கையும் மற்றவைகள் முழு வதையும் தனித்தனியாக அரைத்துக்கொண்டு, கொப்பறைத் தேங்காய் கடலை கசகசா இவை தவிர மற்றவைகளைத் தேக்சாவில் போட்டுச் சட்டுவத்தால் கிண்டி மூடியால்மூடி இரண்டுநாழிகை கனக்க எரித்து வெந்ததன்மேல் மாமிசத்தில் 2-துண்டெடுத்துக் கையை நனைச்சிக் கிள்ளிப்பார்த்து வெந்திருந்தால் நீர்ப்பசை சிறிதுமில்லாமல் நெய்ப் பதமாயிருக்கிற சமயத்தில் தேக்சாவின் வாயோடு தக்க பாத்திரத்தை யாவது இறுகவணைத்துப் பிடித்துச் சாய்த்து அதினுள்ளே நெய்யை முக்கால் திட்டத்துக்கு ஒரு ஏனத்தில் இறுத்துவைத்து தேக்சாவை நிமிர்த்தி நெருப்பின்மேலேயே இருத்தி முன்அளவு பிரகாரம் தேங் காய் கடலை கசகசா அரைப்புகளை ஒரு சேர்த்தண்ணீரில் நன்றாய்க் கலக்கி அதில்விட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறிச் சிறுதீயாக எரித்து இரு பது எலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் பிழிந்து விதை களை எடுத்துவிட்டுப் பாதிரசத்தை மாத்திரம் தேக்சாவில்விட்டு மற் றைப் பாதியை இறுத்து வைத்திருக்கிற நெய்யில் விடவேண்டும்.

அடுப்பின்மீதிருக்கிற தேக்சாவை அப்படியே அரை நாழிகை வரையும் இருக்கவைத்து அடிபிடித்துப் போகாமல் அடிக்கடி கிண்டிப் பக்குவமாயிருக்கும்போது இறக்கிவிடவேண்டும். அளவான வேறொரு தேக்சாவில் மூன்றுகுடம் ஜலம்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றிக் கனக் கத் தீயெரித்துக் கொதித்தெழும்போது மேலே சொல்லிய அரிசி களில் கிடைத்த ஒன்றில் பத்துச்சேர் எடுத்துத்தீட்டி ஆய்ந்து மூன்று தரங் கழுநீர்போக்கி அரித்து ஒரு புதுக்கூடையிற் கொட்டிப் பலகை யின்மீதுவைத்து நீர் வடிந்தபின்பு அரிசியை அதிற்பெய்து சட்டுவத் தால் துழாவி முன்பு ஐந்துபலம் உப்பையும் அதன்பின் மேலே எடுத்து வைத்திருக்கிற கருவாப்பட்டை ஏலம் இலவங்கம் இவைகளை யும் போட்டுத் துழாவி அந்த அரிசி முக்கால்திட்டம் வெந்தமாத்திரத்

தில் பதினைந்துசேர் வேகும்படியான தேக்சாவைக் கழுவிக் குட்டையால் துடைத்துவிட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்து முன்னே சமைத்து வைத்திருக்கிற மாமிசத்தை அதில்கொட்டி பரப்பி அவித்துவைத்திருக்கிற கடலையைத் தண்ணீர் வடித்துவிட்டு அந்த மாமிசத்தின்மீது பாவப்போட்டு அதன்மேல் வறுத்து வைத்திருக்கிற வஸ்துக்களில் வெங்காயந் தவிர மற்றைக் காய்கிழங்கு கீரைகள் முழுமையும்சேர்த்து பிறகு அரிசி வேகிற தேக்சாவிலிருந்து ஒரு சேர் கொதிநீர் மொண்டு மாமிசத்திலூற்றி சிறிய புதுப்புட்டுக்கூடையால் சாதத்தை நீர்வடிந்து போம்படி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து மாமிசத்தோடு முழுதும் சேர்த்து சட்டுவத்தை அடிமட்டும் விட்டு துழாவி மேலேபொரித்து வைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் பெய்துவிட்டு தோல்போக்கிய ஐந்து சேர் வாதுமைப்பருப்பை மெல்லியதாக அரிந்துகொண்டு அதையும் மூன்றுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவை கால்சேர் சுத்த சலத்தில் கரைத்து அந்நீரையும் காம்பைக்கிள்ளிவிட்டு விதையில்லாத மூன்று பலம் திராட்சப்பழத்தையும் மூன்றுபடிப் பாலையும் முன்னமே வடித்தெடுத்துவைத்திருக்கும் நெய்யுடனே சேர்த்து அந்தநெய்யைச் சாதத்தில் பாவவிட்டுத் தாமதஞ்செய்யாமல் ஐந்துமுழச் சீலையை நனைத்துப் பிழிந்து தேக்சாவின் வாயோரத்தின்மேல் சும்மாடுபோல் வளையமாகக் கட்டிவைத்து அதன் மேல்மூடியால் அழுத்திமூடி அதிலும் தேக்சாப் பக்கங்களிலும் தணலைக்கொட்டி அணைத்து இரண்டு நாழிகை பரியந்தம் அப்படியே வைக்கவேண்டும்.

சீலையின்வழியாக ஆவிவரும்போது சட்டுவத்தால் சாதத்தைக் கிளறி நனைத்துக் கையால் சாதத்தை நசுக்கிப் பதம்பார்த்து பதமாயிருந்தால் மூடிவிட்டு இறக்கிவிடலாம். கொஞ்சம் பக்குவப்படாமலிருந்தால் அடுப்பின்மேலேயே அரைநாழிகை வரையில் இருக்க வைத்து இறக்கிவிடவேண்டும். இறக்கிவைத்த சாதத்தை ஆறிப்போகாதபடி மூடிவைத்துப் பக்குவமான சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும்.

பலாவ் பிறியாணிப் புலவு

பத்துசேர் நல்ல மாமிசமெடுத்து மூன்றுதரங் கழுவிப் பெரிய துண்டுகளாக அரிந்து பதினைந்துசேர் வேகத்தக்க தேக்சாவிற் போட்டுப் பதினைந்து கைப்பிடி உப்பை அதிற்பெய்து மேல்தோல் போக்கிய காலேஅரிக்கால்சேர் இஞ்சியும் 1-சேர் உரித்த வெங்காயமும் ¼-சேர் வெள்ளைப்பூண்டும் தனித்தனி 2½-பலம் ஏலமும் கிராம்பும் 1-பலம் கருவாப்பட்டையும் ஒவ்வொன்றும் ½-சேர்வீதம் கசகசாவும் கொப்பறைத்தேங்காயும் காம்புகிள்ளிய பச்சைமிளகாயும் ¼-சேர் கடலைப்பருப்பும் 3-கைப்பிடி கொத்துமல்லித் தழையும் 1-கைப்பிடி புதினாவும் ½-பலம் பச்சையிலையும் ஆகிய இவைகளையெல்லாம் மணல் முதலானவை இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தி அதனோடுபெய்து 3-படிதயிரும் இருபத்தைந்துபடி நீரும் வார்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்து அவித்து நன்றாய் வெந்தபின்பு மாமிசமுழுதையும் செவ்வையாய்ப் பிசைந்து பிழிந்துகொண்டு அச்சக்கைகளையும் மற்ற வஸ்துக்களையும் எடுத்தெறிந்துவிட்டுச் சாரமாகிய அந்தநீரை வெள்ளைச் சலவைச்குட்டையால் மற்றொரு பெரிய பாத்திரத்தில் வடிகட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

பத்துசேர் வேகும்படியான தேக்சாவில் 7½-சேர் நெய்வார்த்து ½-சேர் உரித்த வெங்காயத்தை அரிந்து பெய்து கொஞ்சம் ஏலம் கிராம்பு கருவாப்பட்டையும் போட்டு நன்றாய்ச் சிவந்தபின் யெடுத்து வைத்திருக்கும் சாரமாகிய நீர் பதினெட்டுபடிக்குக் குறையாதிருந்தால் அந்நீரே போதுமானது அந்த அளவுக்குகுறைந்தால் அக்குறைவுக்குக் குளிர நீரைசேர்த்து அந்தநெய்யில் வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்ய வேண்டும்.

அது செவ்வையாய்க் கொதிகொதிப்பதற்கு முன்னே தானே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிகளில் ஓர்வகை யரிசியைத் தீட்டிக் கல் முதலியவை இல்லாமல் ஆய்ந்து பத்துச்சேரெடுத்து மூன்று கழுநீர்போக்கிப் புதுக்கூடையில் கொட்டி நீர்வடியும்படி பலகையின்மேல் வைக்க வேண்டும். தேக்சாவின் மூடியைத்திறந்து கொதி தெறிக்கிறதா இல்லையா வென்று பார்த்து கொதி தெரித்துக்கொண்டிருந்தால் சட்டுவத்தால் துழாவிவிட்டுப் புதுக்கூடை அரிசியை ஒன்றுசேரக் கொட்டாமல் சிறிது சிறிதாக விழும்படி முழுமையுஞ் சாய்த்துச் சட்டுவத்தால் கிளறி மூடியால் மூடிக் கனக்கத் தீயைமூட்டி எரிக்கவேண்டும்.

அப்படித் தீயை எரிக்கும்போது தேக்சாவில் சாதம் கீழும் நெய் மேலுமாக வேகிறதினல் பொங்கிவரும்போது தகுந்த முயற்சி செய்யாவிடின் நெய்முழுதும் பொங்கி வடிந்து அடுப்பில் விழும். ஆகையால் சாக்கிரதையுடைய ஓராள் தனது வலக்கையில் சட்டுவமும் இடக்கையில் அழுக்கில்லாத வெள்ளைக்குட்டையும் பிடித்து அந்தத் தேக்சாவின் சமீபத்திலே நின்று சிறிது பொங்கி வருகிறசமயம் பார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் மூடித் திறந்து சட்டுவத்தால் மூன்றுதரம் நாலுதரம் துழாவவேண்டும்.

பொங்கிவருஞ் சமயமறிந்து இப்படித் துழாவிக்கொண்டு வருகையில் நீர்முழுதுஞ் சுண்டி நெய்ப்பதமாயிருக்கும்போது 3-விராகன் எடை குங்குமப்பூவை ¼-சேர் பனிநீரில் கரைத்து 3-சேர் பசுவின் தனிப்பாலில்விட்டு காம்புகிள்ளிய 4-பலம் விரையில்லாத திராட்சிப் பழத்தையும் தோல்போக்கி மெல்லியதாயரிந்த 5-பலம் வாதுமைப் பருப்பையும் தோல்நீக்கிய 2-பலம் முந்திரிப்பருப்பையுஞ் சேர்த்து அந்தப்பாலைச் சாதத்தில் முழுமையும் பரவும்படி ஊற்றிச் சட்டுவத்தால் கிண்டிச் சமனகப் பரப்பி ஐந்துமுழம் வேஷ்டியை நனைத்துப் பிழிந்து பிரிமணைபோலத் தேக்சாவின் வரய்க்கு வளையமாகச்சுற்றி மூடிக்கொண்டு அழுத்தி மூடிவிட்டு அதன்மேல் தணலையெடுத்து நிரப்பி மிச்சமான தணலை தேக்சாவின் பக்கங்களிலும் அணைத்து வைக்கவேண்டும்.

2-நாழிகை அல்லது ஒருமணிநேரம்வரையும் அதைத் தொடாமலிருந்து புகுமென்று ஆவியெழும்பும் பக்குவத்தால் சாதம் பதமாயிற்றென்று நிதானித்துத் திறந்து அகப்பையால் கிளறியபின் மத்தியில் சாதத்தை ஈரக்கையால் நசுக்கிப்பார்த்துச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் மூடியால்மூடி இறக்கிவிடவேண்டியது.

பதமாகாமலிருந்தால் மூடி நெருப்பின் மேலேற்றி அரைநாழிகைபரியந்தம் வைத்திருந்து இறக்கியபின் மற்றப் புலவுகளைப்போலத் திறந்து ஆறவிடாமல் அழுக்குப்படியாத வெள்ளைத்துணியால் வாயை மூடிக் கட்டிவைத்து வேண்டியபோது போதுமான அளவுப்பிரகாரம் மறுபடியும் வாயைமூடிக் கட்டிவைக்கவேண்டியது.

தாளித்த அன்னம்

புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசி வகைகளில் ஓர் வகையில் ஐந்து படி சேர்த்து கல் மணல் உமி முதலிய இல்லாமல் தீட்டிப்புடைத்து

ஆய்ந்து மூன்று கழுநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையிற் கொட்டிப் பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டியது.

ஐந்துபடி வேகும்படியான தேக்சாவில் 1¼-படி நெய்வார்த்து நெருப்பிலேற்றித் தீயையெரித்து நெய்கொதித்து வரும்போது 2-கைப்பிடி வெங்காயம் உரித்து அரிந்தபின்பு ஒன்னரை ரூபாயெடை ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை இம்மூன்றுடனே சேர்த்து, அதிற்பெய்து அவை சிவந்து வருகையில் சரியாயளந்து பத்துப்படிச் சுத்தசலத்தை மெள்ள ஊற்றித் தாளித்துச் சிறுபிடியாக ஐந்துகைப்பிடி உப்பையுங்கூட்டி மூடியினால்மூடித் தீயை நன்றாய் எரிக்கவேண்டியது.

நீர்கொதித்து ஆவிவரும் பக்குவத்தில் 3-பலம் திராட்சப்பழமும் வாதமைப்பருப்பும் முந்திரிகைப்பருப்பும் முக்கால்பலம் இலவங்கப்பத்திரியும்தூவி உடனே புதியக்கூடையரிசியை அதிற்கொட்டி அகப்பையைால் செவ்வையாய்க்கிண்டிமூடி அரைநாழிகைக் கொருதரம் இப்படியே கிளரிவரவும்.

இந்தப்பிரகாரம் மூன்றுநாலுதரம் நடத்திவருகையில் நீர்வற்றிச் சாதம் அடியில் அமுங்கியபின் மறுபடியும் சட்டுவத்தின் காம்பால் கீழுமேலுமாகத் துழாவிக் காய்ச்சினபால் ஒருபடி அதன்மேல் பரவ ஊற்றி நாலுமுழ வெள்ளைக்குட்டையை நனைத்துப்பிழிந்து தேக்சாவின் கலங்கில் வட்டமாகச் சுற்றிவைத்து மூடியால் அழுத்திமூடித் தணலை மூடியிலும் தேக்சாவின் அடிப்பக்கங்களிலும்போட்டு இரண்டு நாழிகைவரைக்கும் அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருந்து சுற்றிய குட்டையிலிருந்து ஆவிபுறப்படும்போது திறந்து பக்குவமாயிருந்தால் யிறக்கிவிடலாம். சிறிது வேறுபட்டிருந்தால் மூடியால்மூடிப் பின்னும் அரைநாழிகைவரையும் இறக்காமல் வைத்துப் பின்புஇறக்கிவிடவேணடும். சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

க றி வ கை

அன்னஞ்சமைக்குமுறை

நல்லபச்சரிசி மூன்றுபடியெடுத்து தீட்டி நொய் கல் தவிடு முதலியவைநீக்கி மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி அரித்து ஓர் ஏனத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கஞ்சிவடித்த அன்னஞ் சமைக்க வேண்டுமானால் சாதாரணமாய் விடுகிற நீரளவுக்கு இரண்டத்தனைநீரை அரிசிக்கு மூன்றத்தனை பெரிய தேக்சாவில்வார்த்துக் கொதிதெறிக்கும்போது அந்த அரிசியை அதிற்பெய்து துழாவி மூடவேண்டும்.

இப்படி இரண்டு மூன்றுதரம் பொறுத்துப் பொறுத்துத் துழாவுகையில் அரிசி முக்காலேயரைக்கால் திட்டம் வெந்தபின்பு மூடியால் மூடி ஒரு துண்டுச்சீலையால் பிடித்திழுத்துக் கஞ்சியை முழுதும் வடித்து மறுபடியும் தேக்சாவை நிமிர்த்து மூடியால் மேலேமூடித் தீயை எரிக்காமல் அடுப்பின் தணலின்மேல் அரைநாழிகைப்போது வைத்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

கஞ்சிவடிக்காத அன்னஞ் சமைக்கவேண்டுமானால் அரிசியளவுக்கு இரண்டளவுநீரை அளந்துவார்த்துக் கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து துழாவிமூடி நீரெல்லாம் வற்றிப் போனபின்பு அதைக்கிண்டி அடுப்பெரிப்பதை நிறுத்தி தணலின்மேலே தானே அரைநாழிகைவரையும் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

சமையலுக்குரிய மிருகமாமிசவகை

செம்மறியாடு குறும்பாடு வெள்ளாடு காட்டாடு வரையாடு கலைமான் புள்ளிமான் கடமான் வெளிமான் முசல் முதலியவற்றினிறைச்சி இவை முன்னேசொல்லிய புலவுகளுக்கும் பின்னேகூறும் கறிகளுக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சலியாக்கறி

ஒருசேர் மாமிசத்தை நெல்லிக்காய் பரிமாணமாகத் துண்டுகள் செய்து ஜவ்முதலியவைபோக்கி மூன்றுதரம் தண்ணீரில்கழுவிப் புதுகூடையிற்போட்டு வைக்கவேண்டும். நீர் வடிந்தபின்பு சிறிய தேக்சாவில்கால்படி நெய்வார்த்துத் தீமூட்டிய அடுப்பின்மேல் வைத்து,

நெய்யுருகிக் கொதிக்கும்போது ஒருபிடி வெங்காயம் அரிந்து அதில் பாலும் சிறிது கிராம்பும் ஏலக்காயும் கருவாப்பட்டையும் போட்டுச் சிவந்துவருகையில் புதுக்கூடை மாமிசத்தையும் மற்றைப் பாதி வெங்காயத்தையும் மெள்ளப் போட்டு அதன்பின் உழக்குத்தயிரில் 2-பலம் உப்பைக்கரைத்து வார்த்து அப்புறம் ஒருரூபா எடை மஞ்சள் அரைத்துப்போட்டு அரைப்படி நீர்விட்டு மூடித் தீயைக் கனமாக எரிக்கவேண்டும்.

¼ - பலம் இஞ்சி 1 - பலம் கொப்பறைத்தேங்காய் தனித்தனி ½-பலம் கொத்துமல்லிவிதை கசகசா சுட்ட அல்லது வறுத்த மிளகாய் இவைகளை வெவ்வேறாக நன்றாய் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு மாமிசம் நீர்வற்றி நெய்ப்பதமாயிருந்தால் ஆழாக்குநீரில் அந்த அரைப்புகளைக் கலக்கி அதில்விட்டு சற்றுநேரத்துக் கொருதரம் அகப்பைக்காம்பினால் கிள்ளி மூடிக்கொண்டே வரவேண்டும்.

இப்படிக் கிண்டாவிட்டால் கறி அடிபற்றிக் கெட்டுப்போம். இந்தப்பிரகாரம் கிளறிக்கொண்டு வருகையில் மாமிசமும் சேரிமானமாய் இருக்கிற வஸ்துக்களும் நன்றாய் வெந்தபின்பு அரைப்படிநீரில் கால் பலம் புளியைக் கரைத்துக் கையால் வடிகட்டி அதில் ஊற்றிச் செம்மையாய்க்கொதித்து வருகையில் அடுப்பின்மீதே வைத்திருந்து இறக்கிவிட்டு மேற்கூறிய சாதத்துக்கு உபகாரணமாய்ச் சுடுகையாகவே உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

சல்டாக்கறி

ஐவ்முதலிய குற்றமில்லாத ஒருசேர் மாமிசத்தை நெல்லிக்காயளவாகத் துண்டுகள்செய்து மூன்றுதரங்கழுவி நீர்வடிந்தபின்பு இரண்டு சேர் பிடிக்கத்தக்க கலாய்பூசின சிறுபதலையில்போட்டு இரண்டுபலம் உப்பு பொடிசெய்து சேர்த்து முக்காற்படி சுத்தநீர் வார்த்து உரித்து அரிந்த இரண்டு கைப்பிடி வெங்காயத்தையும் இரண்டுரூபாஎடை மஞ்சளும் கிராம்பு ஏலம் கருவாப்பட்டை இம்மூன்றும் வகை ஒன்றுக்கு வராகனெடையும் தோல்போக்கிய இஞ்சி ஒருரூபா யெடையும் தனித்தனியே அரைத்து இவற்றையும் ஆழாக்குத் தயிரையும் அத்தபலையில் சேர்த்துக்கிளறி அடுப்பின்மேல் வைத்துக் கனத்த தீமூட்டி நீர்வற்றுகிறதற்குள்ளாக ஒருபலம் கொத்துமல்லி விதையும் அரைபடி மிளகாயையும் வறுத்து அரைத்து நீர்வற்றிச் சிறிதிருக்கும்போது காற்படி நெய்விட்டு பின்பு இவ்விரண்டு அரைப்புகளையும் போட்டுக்கிளறி மூடவேண்டும்.

அரைநாழிகை பொறுத்துத் திறந்து கிளறி நீர்வற்றி செய்ப்பதமாயிருக்கும்போது மாமிசத்தைக் கால்நாழிகை வரையில் கிண்டி வறுத்து ஒருபலம் தேங்காயையும் ஒருரூபாயெடைக் கசகசாவையும் அரைத்து அந்த அரைப்புகளையும் மூன்று எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் கொஞ்சநீரில்கலக்கி அதில்வார்த்து அகப்பைக்காம்பால் அரைநாழிகை பரியந்தம் கிண்டிக்கொண்டிருந்து நன்றாய் நீர்ப்பசையில்லாமல் வறண்டு செய்ப்பதமாய் இருக்கும்போதே இறக்கிவிடவேண்டும். இதை ஆறவிடாமல் புசிக்கவேண்டும்.

ஈரக்கறி

ஒரு ஆடு அல்லது இரண்டாட்டின் ஈரலில் குறுதா இம்மூன்றையும் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து அந்தத் துண்டுகளையும் ஒன்னரை ரூபாயெடை அரைத்த மஞ்சளையும் இரண்டு கைப்பிடி அரிந்த ஈரவெங்காயத்தையும் சிறுக அரிந்த ஒருகைப்பிடிச் சோகிக்கீரையையும் அரைபலம் பொடிசெய்த உப்பையும் அகலவாயுள்ள குறுந்தபலையில் போட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துத் தீயைஎரித்துச் சற்றுபொறுத்து வறுத்த முக்காற்பலம் கொத்துமல்லிவிதையையும் அரைப்பலம் மிளகாயையும் ஒன்றாகவும் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு வேகிறகறியில் நீர் சுவறியபின் உழக்குநெய் வார்த்து மேற்படி அரைப்புகளைப்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டி ஒருரூபாயெடைப் புளியை ஆழாக்குநீரில் கரைத்துக் கோது முதலானவை யில்லாமல் வடிகட்டி அதில் ஊற்றிச்சிறுதீயாக எரித்து நீர்ப்பசையில்லாமல் செய்பதமாகிறவரையில் அகப்பைக்காம்பால் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். செய்ப்பதமாய்க் கறி வெந்து பக்குவமாய்விட்டால் மூடியால்மூடி இறக்கிவிடவேண்டும்.

தால்சாக்கறி

உமி கல் முதலானவை போக்கிய கால்சேர் கடலைப்பருப்பை ஒரு ஏனத்தில் கொஞ்சம் நீர்வார்த்து அரைத்திட்டம் வேவித்துவைக்க வேண்டும். ஜவ்முதலிய இல்லாத ஒருசேர் மாமிசத்தை செல்லிக்காயத் தனையாக அரிந்து மூன்றுதரங்கழுவித் தேக்சா அல்லது அதற்கினமான ஒரு ஏனத்திற்போட்டு அடுப்பின்மேலேற்றித் தீயெறித்துச் செய்தபின்பு 2-பலம் உப்பையும் தோல்போக்கி அரிந்த ஒருகைப்பிடி வெங்காயத்தையும் ½-பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் அரைப்படி நீரையும் அதில்சேர்த்து எல்லாங்கலந்து வேகும்போது முக்கால்புலம் வறுத்த மிளகாயையும்,

ஒருபலம் கொத்துமல்லி விரையும் 1-ரூபாயெடை இஞ்சியையும் 4-ரூபாயெடை தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டையும் அவ்வளவு கொத்துமலித்தழையையும் ஒன்ருயரைத்து வைத்துக்கொண்டு கறியில் நீர்வற்றியபின் அரையாழாக்கு நெய்விட்டு மேற்படி அரைப்பு முழுமையும்போட்டு ஒருக்ஷணநேரம் கிண்டி முன்னே அவித்துவைத்திருக்கிற கடலைப்பருப்பையும் அரைசேர் எடுத்து அரிந்து கழுவிய கத்திரிக்காயையும் அதிற்போட்டு நன்ருய்க்கிண்டி மூடி கால்நிமிஷம் கழித்துத் திறந்து கிளறி உழக்கு நீர்விட்டு மூடி மறுபடியும் கால் நிமிஷம் பொறுத்துக் கிண்டி கத்தரிக்காயை யெடுத்துப் பார்த்து.

முக்கால் திட்டம் வெந்துபோயிருந்தால் 2-பலம் புளியை 1-படி நீரில்பிசைந்து கையால் வடிகட்டிக் கோதுபோக்கி அந்த நீரையும் அதில்விட்டு ஒருநிமிஷம்வரையும் வேகவைத்து கத்தரிக்காயை மறுபடியுமெடுத்துப் பார்த்துச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் இறக்கி மற்ெருரு ஏனத்தை அடுப்பின்மீதேற்றி இரண்டு கரண்டி நெய்வார்த்து அதில் அரிந்த வெங்காயம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு ஒவ்வொன்றும் அரைரூபா யெடையும் கிராம்பு ஏலம் லவங்கப்பட்டை தனித்தனி அரைக்கால்ரூபா யெடையும் போட்டு அகப்பையால் கிளறி அவை சிவந்துவருகிற பக்குவத்தில் கறியைக்கொட்டித் தாளித்து மூடியால் மூடி உடனே இறக்கிவிடவேண்டும்.

ஷாமிநபாப்பு

ஒருசேர்மாமிசத்தை நன்ருய்க் கொத்திக்கொண்டு அதை ஒருதரம் நீரில் செவ்வையாயலசி வெள்ளைக்குட்டையிற்போட்டுத் தண்ணீர் முழுமையும் வடியும்படி பிழிந்து நான்குபங்காகப் பாகித்து ஒவ்வொருபாகமாக அம்மிக்கல்லில் மெழுகுபோலரைத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு வகையொன்றுக்கு இரண்டு வராகனெடை வீதமாக ஏலம் கிராம்பு இலவங்கப்பட்டை வகைக்கு அரைப்பலமாகத் தோல்போக்கிய இஞ்சி கல் மணல் ஆய்ந்த கசகசா பின்தோல் சீவிய ஒருபலம் கொப்பறைத்தேங்காய் ஒருகைப்பிடி கொத்துமல்லித்தழை தோல்போக்கிய காற்பலம் வாதுமைப்பருப்பு அரை தோலாயெடைப் பச்சைமிளகாய் இவற்றையெல்லாம் தனித்தனியே நெகிழ அரைத்து மேற்படி மாமிசத்திற்போட்டுப் பொடிசெய்த ஒன்றரைப் பலம் உப்புஞ்சேர்த்து 2-பலம் எலுமிச்சம்பழச்சாறும் நீர் நன்ருய் வடியச்செய்த 2½-பலம் தயிரும்விட்டு எல்லாம் ஒன்ருய் கலக்கும்படி இரண்டுநிமிஷம் பிசைந்து விரற்பரிமாண கலத்தில் மூன்றுவிரற்

கடை நீளமாக உருட்டி ஈயம்பூசிய செப்புத்தபலேயில் ஒன்ருே டொன்று இழைத்து சேராமல் பரப்பினுற்போல மெள்ள அடுக்கி அதன்மேல் குளிர்ந்தசலம் ஆழாக்குவிட்டு எரிகிற அடுப்பின்மேல் வைத்து மேற்படி சலமுழுமையும் வற்றுகிறவரையில் நிதானமாகத் தீயெரித்து வற்றியபின் 1½-படி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மீதே வைத் திருந்து சிறியசட்டுவத்தால் மெல்லெனக்கிண்டிகொடுத்து ஒரேதிட்ட மாய்க் கபாப்பு எல்லாம் பக்குவமாகச் சிவந்துவிட்டால் இறக்கி கை பொறுக்கத்தக்க சூடுள்ளபோதே எடுத்து பாத்திரத்தில் வைத்து உப யோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

குப்தா

மாமிச முதலியவற்றை மேற்சொல்லியபடியே செய்து வைத்துக் கொண்டு நீளமாயுருட்டாமல் நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி முன்போலவே பக்குவஞ்செய்து அவ்வளவே நெய்விட்டு அப்பிரகாரமே பதமாயினபின் இறக்கி அதுபோலவே ஓர் ஏனத்தில் வைத்துக்கொள்ள உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

சுரைக்காய் சேர்ந்தகறி

ஐவ்முதலிய குற்றம் நீக்கிய அரைச்சேர் மாமிசத்தைச் சிறு துண்டுகளாகவரிந்து மூன்றுதடவை நீரில்கழுவி ஓர் ஏனத்திற்போட்டு தோல்போக்கிய அரிந்த வெங்காயம் ஒருகைப்பிடியும் அரைத்த மஞ் சள் ஒருபலமும் பொடிசெய்த உப்பு ஒன்றரைப்பலம் சேர்த்து அடுப் பின்மேலே வைத்துத் தீயையெரித்து மாமிசநீர்ச் சுண்டிக்கொண்டிருக் கும்போதே அரைப்படி நீர் வார்க்கவேண்டும்.

ஒருபலம் மிளகாயும் முக்காற்பலம் கொத்துமல்லிவிதையையும் வறுத்து அம்மியின்மீது வைத்து, தோல்போக்கிய இஞ்சி ஒருரூபா யெடையும் தோல்சீவிய கொப்பறைத்தேங்காய் 6-ரூபா யெடையும் ஏலக்காய் கிராம்பு வகைக்கு இருபதும் இலவங்கப்பட்டை ஒருதுண் டும் கூடச்சேர்த்து மைப்போலரைத்துக்கொண்டு தோலுரித்த வெள் ளைப்பூண்டு ஒருதோலாயெடை அம்மியின்மேல் வைத்துக் குழவிக் கல்லால் நையநசுக்கி எடுத்து மேற்படி கட்டுடன் சேர்க்கவேண்டும்.

விரைமுற்ருக இளஞ்சுரைக்காயை எட்டாக நீளத்தில் வகிர்ந்து மேல்தோல் செதுக்கி உட்புறத்திலிருக்கிற விதைகளையும் அவ்வி தைகளை மூடிக்கொண்டிருக்கும் பஞ்சிபோலுள்ள பாகத்தையும் நன் ருய் எடுத்துவிட்டு இரண்டுவிரலளவு கனம்வைத்துத் துண்டுகளாக

அரிவாள்மணையிலரிந்து ஒரு தண்ணீரில்கழுவி நீர் வடிகட்டி எடுத்து ஒரு ஏனத்திற்போட்டு கறிப்பாத்திரத்தை திறந்துபார்த்து முன்னே தானே அரைத்துச் சுத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் கூட்டைபோட்டுக் கால்நிமிஷம் வரையில் கலக்கும்படி கிண்டிப் பின்பு சுரைக்காய் துண்டுகளையும்போட்டு அரைநிமிஷம் வரையும்கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

சற்றுப்பொறுத்து உழக்குநீர் வார்த்து மூடி மேற்படி காய்வெந்துவிட்டால் ஆழாக்குத்தண்ணீரில் 2-பலம் புளியைக் கரைத்து கோது முதலானவை யில்லாமல் வடிகட்டி அதில்வார்த்துக் கால்நாழிகை வரையில் தீயைஎரித்துக் கொதித்தபின்பு கொள்ளியைப் பிடுங்கிவிட்டுத் தணலின்மேலேதானே கால்நிமிஷம் இருத்தி இறக்கிவிடவேண்டும்.

கத்தரிக்காய் சேர்ந்தகறி

முக்கால்சேர் நல்லமாமிசமாக எடுத்து முன்னையதுபோலவே அரிந்து கழுவி ஒரு ஏனத்திற்போட்டு மேற்சொல்லிய அளவு வெங்காய முதலிய மூன்றையும் பக்குவஞ்செய்து சேர்த்து அடுப்பின்மீதேற்றி நீர்வார்க்கவேண்டும்.

நாலுசேர் பிஞ்சிக் கத்திரிக்காயை வழக்கப்படி அரிந்து நீரிற் போட்டு நீர்சுண்டி மாமிசம் வெந்துகொண்டிருக்கும்போது மேலே கூறியபடி நெய்யையும் சுத்தப்படுத்திய மிளகாய் முதலியவற்றின் அரைப்புகளையும் சேர்த்து முந்திய காலப்பரிமாணப்படி கிண்டி அக்கத்தரிகாயைச் சேர்த்து கலக்கும்படிசெய்து அடுப்பின்மீது வைத்திருந்து அங்கு சொல்லிய காலப்பிரகாரம் பொறுத்து அவ்வளவு நீர்விட்டு மூடி காய்வெந்திருந்தால் அந்தப்படி நீரில் புளியை சுரைத்துவிட்டு அந்த நாழிகைவரைக்கும் தீயெரித்ததணலின்மேல் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

பீர்க்கங்காய் சேர்ந்தகறி

இது முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி புசிக்கவேண்டும். ஆனல் புளிமட்டும் ஒருபலங்கரைத்து உபயோகிக்கவேண்டும்.

முருங்கைக்காய் முற்றலாயிருக்கிற வெள்ளரிக்காய் வாழைக்காய் கொத்தவரைக்காய் அவரைக்காய் புடலங்காய் குச்சித்தமர்த்தங்காய் முள்ளங்கிகிழங்கு டர்நாப்சுக்கிழங்கு காராட்டுக்கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு வள்ளிக்கிழங்கு இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றுசேர்ந்தகறி.

இந்தக் காய்கிழங்குகளில் இஷ்டமானதொன்றை மேற்சொல்லிய வளவு மாமிசத்தோடு சேர்த்து சமைக்க வேண்டுமென்றால் சுரைக்காய் சேர்ந்த கறிக்குச் சொல்லிய விதிப்படி சமைக்கவேண்டும். வாழைக்கா யாவது டர்னாப்சுக்கிழங்காவது சேர்ந்தகறிக்குப் பீர்க்கங்காய்க்குச் சொன்னபிரகாரம் ஒருபலம் புளியும் அவரைக்காயாவது புடலங்காயா வது சேர்ந்தகறிக்குக் காலேயரைக்காற்பலம் புளியும் கரைத்து வார்க்க வேண்டும். இக்காய்கிழங்குகளை வழக்கப்படி சேர்த்துக்கொள்க. கிழங்கு களை முன்னே அவித்துக்கொள்ளவேண்டிய அவசியமில்லை. தோல் போக்கவேண்டுமெனில் உருளைக்கிழங்கை மாத்திரம் அரைத்திட்டம் அவித்துக் கொள்ளலாம்.

கருணைக்கிழங்கு சேர்ந்தகறி

போதுமான கருணைக்கிழங்கை இரண்டுவிரற்கடை சிறுதுண்டுக ளாக அரிந்து ஒரு வனத்திற்போட்டுப் படியாழாக்குச் சலம்விட்டு ஒருவகை பிடிசாம்பலும் தெள்ளிக்கொட்டி அடுப்பின்மேல்வைத்து முக்கால்திட்டம் வெந்தபின்பு இறக்கிக்கொண்டு குளிர்ந்த நீர்விட்டு மூன்றுதரங்கழுவி மேற்படியளவு மாமிசத்தில்சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்திக்கொண்டு புளிமாத்திரம் இரண்டுபலங் கரைத்துவார்த் துக் கொதிக்கவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

காராக்கருணைஎன்னும் சேனக்கிழங்கு சேர்ந்தகறி

சேனக்கிழங்கைக் கருணைக்கிழங்கைப்போலவே அவித்து காய் முதலியவை சேர்த்துப் புளியும் அவ்வளவேகரைத்து வார்த்து சமைக்க வேண்டும்.

பலாக்கோட்டை சேர்ந்தகறி

முற்றிய பலாக்கொட்டையை இரண்டாகப்பிளந்து மேல்தோலை யெடுத்துவிட்டு உருளைக்கிழங்குபோலவே பக்குவப்படுத்தி சமையல் செய்யவேண்டும்.

பாவற்காய் சேர்ந்தகறி

கொம்புப்பாவற்காயை எடுத்து இரண்டுவிரலிற் கடைப்பரி மாணம் கனமாக அரிந்து ஒருசட்டியில் ஒருபடி நீர்கொதிக்கவைத்து அதிற்போட்டுக் கையை உலர்த்தி தலையைச்சுற்றி அறுபது சிட்டிகை போட்டானவுடன் இரக்கி நீரை வடித்துவிட்டு குளிர்ந்த நீர்விட்டு மூன்றுதரங்கழுவி மேலேசொல்லிய அளவு கறியை எடுத்து முன்

போலவே பக்குவப்படுத்தி அவரைக்காய்க்கு விட்டபடி புளியைக் கரைத்து வார்த்துச் சமைத்து இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மேலேசொல்லிவந்த கூட்டுக்கறிகள் அதிக ருசியாயிருக்கவேண்டு மாகில் அரையாழாக்கு கடலைப்பருப்பை வேறு பாத்திரத்தில் அவித்துக்கொண்டு காய் கிழங்குகள் போடுகிற சமயத்தில் அவற்றோடு போட்டு மற்றப் பக்குவஞ் செய்தால் முதலானவை யெல்லாம் முன் போலவே செய்து ஆக்கவேண்டும்.

சுக்காங்கீரை கடலைப்பருப்புக் கத்திரிக்காய் சேர்ந்தகறி

கால்சேர் கடலைப்பருப்பை உப்புபோடாமல் வேவித்துக்கொண்டு முக்காற்சேர் மாமிசத்தைச் சிறு துண்டுகளாக அரிந்து மூன்றுதடவை நீரில் கழுவி இரண்டரைப்பலம் உப்பைக்கரைத்த அரைப்படி நீரை வார்த்து அரைப்பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் ஒரு கைப்பிடி உரித்து அரிந்த வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அகப்பைக்காம்பாற் கிளறி மூடியினால் மூடி அடுப்பின்மீதேற்றித் தீயை எரிக்கவேண்டும்.

அரைசேர் சுக்காங்கீரையும் காற்சேர் கத்திரிக்காயையும் ஆய்ந்து அரிந்து தண்ணீரிற் போட்டுவைத்து மிளகாய் இருபத்தொன்று சிறிய தாயிருந்தால் முப்பது கொத்தமல்லிவிரைப் பலம்ஒன்று புறணிசீவிய இஞ்சி ரூபாய் எடை முக்கால் தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு ரூபா யெடை ஒன்று கிராம்பு ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை வகை ஒன்றுக்கு வராகனெடை அரை தோல்சீவிய கொப்பரைத்தேங்காய் பலம்-$1\frac{1}{2}$, இவற்றையெல்லாம் ஒன்றாக அரைத்து வைத்துக்கொண்டு கடையில் கட்டிவிற்கும் சோகிக்கீரை கற்றைகளிரண்டை பெருங்காம்புகளை நீக்கி இளங்காம்புகளையும் இலைகளையும் ஓர் பலகையின்மேல் வைத்துக் கத்தியால் மெல்லியதாய் அரிந்து அடுப்பின்மேல் வைத்திருக்கும் மாமிசத்தில் போடவேண்டும்.

பின்பு அகப்பையால் கிண்டிப்பார்த்து நீர்சுவறிப்போயிருந்தால் உடனே உழக்கு நெய்விட்டு நன்றாய்க்கிளறி மேலேஅரைச்சி வைத்துக் கொண்டிருக்கும் அரைப்பு முழுமையும் போட்டு இருபத்தைந்து எண்களை இயல்பாக எண்ணுகிறவரையும் மறுபடியும் கிண்டிக்கொடுத்துப் பிறகு கத்திரிக்காயைப்போட்டு அறுபது எண்களை எண்ணுகிறவரையில் கிண்டி மூடி மேலே அவித்துவைத்திருக்கிற கடலைப்பருப்பைத்

தூவிக் கிண்டி மூடி சடைசியில் தண்ணீரை வடித்து விட்டெடுத்துச் சுக்காங்கீரையை மேலேபோட்டுக் கிண்டி மூடி ஒருநிமிஷம் பொறுத்துத் திறந்து கிண்டித் தகுந்த நீர்வார்த்து மூடிச் சிறுதீயாக யெரித்துக் கால்நாழிகை யாயினபின்பு இறக்கிவிடவேண்டும். தகுந்த நீர் என்பது அதிக சலத்தைக் கொட்டாமல் இறக்கும்போது குழம்பாயிருக்கத்தக்க அவ்வளவு நீரென்று அறிக.

வேந்தயக்கீரை சேர்ந்தகறி

ஜவ்வுமுதலிய குற்றமில்லாத ஒருசேர் மாமிசத்தைச் சிறுதுண்டுகளாக அரிந்து மூன்றுதரம் நீரில்கழுவி கலாய்பூசிய தேக்சாவில் போட்டு அதில் முக்கால்பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் 2-கைப்பிடி அரிந்த வெங்காயத்தையும் ஒண்ணரைபலம் உப்பையுஞ் சேர்த்து அஞ்சாழாக்குச் சுத்தசலமும் வார்த்து எரிகிற அடுப்பின்மேல் வைத்து மூடியால் மூடிவிடவேண்டும்.

அடிக்காம்புகளைக் கிள்ளியெரிந்து மற்ற இளங்காம்பையும் கீரையையும் ஆய்ந்து 1-சேர் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு மிளகாய்-20, கொத்துமலிவிரை பலம்-1½, பச்சைக்கொத்துமலித்தழை தோலுரித்த வெள்ளைப்பூண்டு மேல்தோல்சீவிய இஞ்சி இம்மூன்றும் தனித்தனி ஒரு துட்டெடை ஏலம் ஏலக்காய் கிராம்பு கருவாப்பட்டை வகையொன்றுக்கு ¼-வராகனெடை தோல்போக்கிய கொப்பறைத் தேங்காய் 1½-பலம் இவற்றை யெல்லாம் நன்றாய்ச் சேர்த்தரைத்துக்கொண்டு மூடித்திறந்து நீர்முழுதும் வற்றிப்போயிருந்தால்.

ஒருதுண்டு மாமிசத்தை அகப்பையிலெடுத்துக் கிள்ளிப்பார்த்து வேகாமலிருந்தால் அதில் சிறிது நீர்வார்த்து அடுப்பை யெரித்து நீர் வற்றி வெந்துவிட்டபிறகு 10-பலம் நெய்விட்டுக் கிண்டி 30-எண்ணு கிறவரையும் மூடிவைத்துத் திறந்து மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் அரைப்புக் கூட்டைப்போட்டுக் கலக்கும்படிக் கிண்டிக் கால்நிமிஷம் வரையும் மூடிவைத்துப் பிற்பாடு கீரையையும் சேர்த்துக் கிளறி மூடிச் சிறுதீயாக எரித்துச் சற்றுப் பொறுத்துத் திறந்து கிண்டிக் காற்படி நீர்வார்த்துச் செவ்வையாகவே ஒருநாழிகைப்போது தீயை எரித்துப் பின்பு கீரையை எடுத்துப்பார்த்து பக்குவப்பட்டிருந்தால் இரண்டு துட்டெடைப் புளியை அரையாழாக்கு நீரில் கரைத்து வடிகட்டி வார்த்து ஒரு நிமிஷம்பொறுத்து மூடியைத் திறவாமலே இறக்கிவிடவேண்டும்.

ஆவியயர்ந்து ஆறியபின் மூடியைத்திறப்பது நலம். இல்லாவிட்டால் ருசிகெட்டு மணமும் போய்விடும்.

காசிலிக்கீரை காருகீரை பாலக்குக்கீரை முட்டைக்கோசுக்கீரை இலைக்கோசுக்கீரை கடலைக்கீரை நல்லாரைக்கீரை புளியாரைக்கீரை பச்சைக்கொத்துமலி சோகிக்கீரை அரைக்கீரை இவற்றுள் வேண்டியதொன்று சேர்ந்தகறியின் விவரமாவன.

மேலே வெந்தயக்கீரைக்குச் சொல்லியவிதிப்படி ஒன்றுங்குறைவில்லாமல் இக்கீரைவகைகளில் ஒன்றையும் மாமிசத்தையும் சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும் அப்படியேசமைக்கும்போது காசிலிக்கீரையை நீரில் கழுவாமல் இலையிலையாகக் கிள்ளியெடுத்து ஒருவெள்ளைக்குட்டையால் நன்றாய்த்துடைத்துச் சிறுகஅரிந்தும், இரண்டு கோசுக்கீரை யிலைகளைச் சிறுகத்துண்டித்தும் சோகிக்கீரையைப் பெரும்நரம்புகளைக் களைந்து இளங்காம்புகளோடுஇலைகளை மெல்லியதாயரிந்தும் மாமிசத்தோடு சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

அரைக்கீரையை மாமிசத்தோடு சேர்க்கும்போதே கொஞ்சம் வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடிசெய்து சேர்த்துவிட்டால் மணமும் உருசியுமுள்ளதாய் இருப்பது மல்லாமல் சூடுஞ்செய்யாது கடலைக்கீரையோவெனில் செடி இளசாயிருக்கும் பக்குவத்திலேயே பிடுங்கி ஆய்ந்தெடுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

கறியோடுசேர்த்துச் சமைக்கிற பருப்புவகை

கடலைப்பருப்பு பச்சைப்பயற்றுப்பருப்பு தட்டைப்பருப்பு பச்சைமொச்சைப்பருப்பு உளுத்தம்பருப்பு பட்டாணிப்பருப்பு துவரம்பருப்பு முதலியவை.

கடலைப்பருப்பு சேர்ந்தகறி

முழுக்கடலையும் கல் முதலானவையு மில்லாமல் ஆய்ந்த அரைப்படிக் கடலைப்பருப்பைப் போதுமான ஒரு ஏனத்தில் இரண்டுபடிச் சுத்தசலம்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் கொதிவரும்போது அதிற்கொட்டி ஒருநாழிகைப்பரியந்தம் தீயெரித்துச் சட்டுவத்தால் கொஞ்சம் பருப்பையெடுத்து விரல்களால் நசுக்கிப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் இறக்கி நீரைவடித்து வைத்துவிட்டு ஒருசேர் மாமிசத்தை பெரிய துண்டுகளாக அரிந்து ஜவ்வுமுதலிய குற்றங்களைப்போக்கி மூன்றுதரங்கழுவி ஒரு தேக்சாவில் போட்டுக்காற்படி நீர்வார்த்து அதில் $1\frac{1}{2}$-

பலம் உப்பையும் $\frac{1}{4}$-பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் 2-பலம் உரித்தரிந்த வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அடுப்பின்மேலேவைத்துக் கனக்கத்தீயெரிக்க வேண்டும்.

அது வெந்துக்கொண்டிருக்கையில் வறுத்தமிளகாய்-15 தேங்காய் கொத்துமலிவிரை தனித்தனி பலம்-1, மிளகு ரூபாயெடை-$\frac{1}{2}$, தோல் போக்கிய இஞ்சி ரூபாயெடை-$\frac{1}{4}$ இவை யெல்லாவற்றையும் நன்றுயரைத்து வைத்துக்கொண்டு மேற்படிகறியில் நீர்சுண்டிப்போயிருந்தால் சட்டுவத்தால் ஒரு துண்டை யெடுத்துப்பார்த்து வெந்திருந்தால் கால்சேர் நெய்விட்டு மேலரைத்து வைத்திருக்கிற சம்பாரங்கள் முழுமையும் போட்டுப் பின்பு அவித்துவைத்திருக்கும் கடலைப்பருப்பை மேலே தூவி நீர்விடாமல் இரண்டுநிமிஷம்வரையில் சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டிருந்து,

முன்னே கடலைப்பருப்பை வேவித்திறுத்துவைத்து நீரிற்காற்படியெடுத்து இரண்டுரூபாயெடைப் புளியைக்கரைத்து வடிக்கட்டி அதில் விட்டுச் சிலநிமிஷங் கழித்துக் குழம்பாயிருக்கும் பக்குவத்திலே தானே இறக்கிவைத்து வேறொரு ஏனத்தை அடுப்பின்மேலேற்றி மூன்றுகரண்டி நெய்வார்த்து அது காய்ந்துவரும்போது தோல்போக்கிய வெங்காயம் ஏலம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை ஒவ்வொன்றும் கால் ரூபாயெடை உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு அரைரூபாயெடை கடுகு சீரகம் வெந்தயம் வகை ஒன்றுக்கு அரைரூபாயெடை இவற்றில் இருவகைப் பூண்டுகளையும் நருக்கியும்

மற்றவைகளை நருக்காமலும் நெய்யிற்பெய்து மூடியால்மூடி ஒரு நிமிஷம் பொறுத்துத் திறந்து கிண்டிப்பார்த்து பொன்வறலாய் வறுத்திருந்தால் முன் ஆக்கிவைத்திருக்கிற கறியை அதிற்கொட்டித் தாளிதஞ்செய்து கிளறி இறக்கிவிடவேண்டும். இக்கறி வெள்ளைச்சாதம் புலவுசாதம் இவைகளுக்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கடலைப்பருப்புச் சொன்ன விதிப்படியே பச்சைப்பயற்றுப்பருப்பு முதலானவைகளையும் மாமிசத்தோடு சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

கோழிக்கறி

தலைவைப்பு கோழியொன்றை இரண்டுமூன்று முட்டையிட்டதாகப் பார்த்துக் கழுத்தைமுறித்துச் சிறகைப்பிய்ந்துத் தோலை யுரித்துப்பிளந்து முறைப்புறவில் சொல்லியபடி ஈரல் முதலானவை கழித்து

ஒன்பது துண்டங்களாகவெட்டி ஏழுதரங்கழுவி ஒரு ஏனத்தில்போட்டு 1½-துட்டெடை அரைத்த மஞ்சளையும் 2-கைப்பிடி வெங்காயத்தையுரித்து அரிந்து நான்குபங்காகவகுத்து ஒருபங்கை நிறுத்தி மற்ற மூன்று பங்கையும்,

மிளகாய்-18 கொத்தமல்லிவிரை பலம்-1½, கிராம்பு ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு வகையொன்றுக்கு வராகனெடை-1, தோல்சீவிய இஞ்சி கொப்புறைத்தேங்காய் ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை-1½, கசகசா பலம்-¼, கடலைப்பருப்பு ரூபாயெடை-1¼, தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு ரூபாயெடை-1, இவற்றை வெவ்வேறாக அரைத்துத் தேங்காய் கசகசா கடலைதவிர மற்றவற்றையும்,

இரண்டுபலம் உப்பை உழக்குத்தயிரில் கரைத்து அத்தயிரையும் மேற்படி மாமிசத்துடன்சேர்த்து நன்றாய்ப்பிசைந்து கொத்துமலித்தழையையும் புதினாத்தழையும் நருக்கிக் கொஞ்சம்போட்டு ஒரு தேக்சாவிற் கால்படி நெய்வார்த்து எரிகிற அடுப்பின்மேலேற்றி காய்ந்துவருகிற பக்குவத்தில் முன்னே யெடுத்துவைத்திருக்கும்,

ஒருபங்கு வெங்காயத்தையும் 10-ஏலக்காயும் முப்பது கிராம்பையும் 3-துண்டு கருவாப்பட்டையும் அதில்தூவி மூடியால்மூடிக் கால் நிமிஷம் சென்றபின்பு திறந்துபார்த்துச் சிவந்திருந்தால் மாமிசத்தையேனத்தோடெடுத்து அந்த நெய்யில்கொட்டி மூடி கால்நிமிஷம்பொறுத்து ஆழாக்கு நீர்விட்டு யேனத்தைக்கழுவி தேக்சாவை திறந்து கிண்டி அதில் ஊற்றிமூடி,

இரண்டுநாழிகைவரையில் கனக்கஎரித்து இடையில் அரைநாழிக்கொருதரம் திறந்து கிளறிக்கொண்டே வரவேண்டும்.

அதிலுள்ள நீர் வற்றிப்போனல் மாமிசத்தில் ஒருதுண்டை அகப்பையாலெடுத்து கிள்ளிப்பார்த்து மெதுவாய் வெந்துபோயிருந்தால் கிண்டிவிட்டு முன் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மூன்று வஸ்துக்களையும் மூன்று எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் அரைப்படி நீரில்கலக்கி மாமிசத்தில் வார்த்துக்கிண்டி அரைநாழிகை அடுப்பின்மீது வைத்திருந்து நன்றாய்க்கொதித்து வெந்தபிறகு கிண்டி மூடியைத்திறவாமலே இறக்கிவிடவேண்டும்.

கத்தரிக்காயைச்சேர்த்து சமைக்கவேண்டுமாகில் பிஞ்சுக்காய்களாகக்கொண்டுவந்து அரிந்து நீரில்போட்டு மேற்படி மாமிசத்தில் சுவறி

நெய்பதமாயிருக்கும்போது தேங்காய் கசகசா கடலை அரைப்புகளை யும் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் சேர்ப்பதற்கு முன்னமே அரிந்து வைத்திருக்கும் காயை அதிலே போட்டுக்கிண்டி,

ஆழாக்கு நீர்விட்டு வேகவைத்து நன்றாய் வெந்துவிட்டபிறகு தேங்காய் முதலானவற்றையும் மேற்படி பழச்சாற்றையும் அந்த மாமி சத்தோடுசேர்த்து அரைப்படி நீரும்வார்த்துச் செம்மையாய்க் கிண்டி மூடி அரைநாழிகைவரையும் அடுப்பின்மேலே வைத்திருந்து கொதித்து வெந்தபிறகு இரக்கி மூடியைத் திறவாமலேவைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உருளைக்கிழங்கு சேர்ந்த கோழிக்கறி கடலைப்பருப்புக் கத்தரிக்காய் உருளைக்கிழங்குசேர்ந்த கோழிக்கறி

இவ்விரண்டுவிதக்கறியும் முன்சொல்லியவிதியில் யாதொரு வித் தியாசமுமில்லாமல் பாகஞ்செய்து புசிக்கலாம். கடலைப்பருப்பு மட்டும் முன்னால் அவித்துவைத்துக்கொண்டு கத்திரிக்காயையும் உருளைக்கிழங் கையும் மாமிசத்தோடு சேர்க்கும்போது கூடச்சேர்த்து சமைக்க வேண்டும்.

மற்ற காய்கிழங்குகள் கீரைகள் சேர்ந்த கோழிக்கறி

ஆட்டுமாமிசத்துடன் சேர்த்துச்சமைக்கப்பட்ட மற்ற காய்கிழங்கு களும் கீரைகளும் கோழிமாமிசத்தோடும் அங்கு சொல்லியபடியே சேர்த்து பாகஞ் செய்துகொள்ளலாம்.

முழுக்கோழிப் பொரியல்

தலைமுட்டையிடுகிற கோழிகள் நான்கு அல்லது ஐந்துகொண்டு வந்து தலையை அறுத்துநீக்கி மேல்தோலை யுரித்து மலத்துவார உறுப் பைக் கொஞ்சம் அறுத்து அதில் விரலைவிட்டு வயிற்றுக்குள்ளிருக்கிற குடல் குண்டிக்காய் ஈரல் நுரையீரல் பிச்சு முதலானவற்றை எடுத்து விட்டுக் கணுக்கால்களை முறித்தெறிந்து,

பின்பு அவ்வுடல்களை ஆறுதரம் சலத்தில் கழுவி ஏழாந்தரம் அரைத்தமஞ்சளும் அரிந்தவெங்காயமும் சேர்த்தநீரால் கழுவவேண்டும்

ஒருபெரிய தேக்சாவில் வழுபடிக்கு அதிகப்படாமல் நீர் அளவாகவிட்டு அந்த நீரிலே கொஞ்சமெடுத்துக் காலேயரைக்கால்படி உப்பையும் அரைசேர் புளியையுங் கரைச்சிக்கொண்டு மறுபடியும் அத்தேக்சாவி லேயேவார்த்து அடுப்பின் மீதேற்றித் தீயையெரித்து நீர்கொதிச்சி வருகையில் அக்கோழிகளை அதில்விட்டு அரைமணிநேரம் வேகும்படி செய்து,

ஒரு புதுக்கூடையில்கொட்டி நீர்முழுதும் வடித்துபோனபின் யெடுத்து ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் நீரில்லாமல் உள்ளும்புறம்பும் தொடைச்சி விடவேண்டும் இதற்குள்ளாக மிளகாய்-20 கொத்துமலி விரை பலம்-1½, கசகசா தோல்போக்கிய இஞ்சி கொத்துமலித்தழை இம்மூன்றும் தனித்தனி ரூபாயெடை-3, உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு பலம்-2, புதினாத்தழை ரூபாயெடை-1½, ஏலக்காய் இலவங்கப்பட்டை ஒவ்வொன்றும் விராகனெடை-1½, கிராம்பு விராகனிடை-2, இவைகளை யெல்லாம் கெட்டியாகச் சந்தனம்போலரைத்து வழித்தெடுத்து,

ஒரு ஏனத்தில்வைத்து அதில் ஒருபலம் உப்பு பொடிசெய்து போட்டு ஏழு எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டுத் தண்ணீர் சிறிதும் விடாமல் குழம்பாக்கிப் புதுக்கூடையிலுள்ள கோழிகளை ஒன்றாகஎடுத்து அவற் றின்மேலும் வயிற்றுக்குள்ளும் அக்குழம்பைத்தடவி ஒருமாத்தட்டில் ஒன்றின்மேலொன்றுபடாமல் வைச்சித்தொட்டால் கையில் ஒட்டாதி ருக்கும்படி நன்றாய் ஈரம்வாங்கியபின்,

ஒரு இருப்புக்கொப்பறையில் நாலுபடி நெய்வார்த்து அடுப்பின் மேல்வைத்து நெய்கொதித்து வரும்போது கோழிகளைத் தனித்தனி யாகயெடுத்து அந்த நெய்யில் விட்டுச் சட்டுவத்தால் திருப்பித்திருப்பிக் கொடுத்துப் பொரிக்கவேண்டும். செவ்வையாகப் பொரிந்தபின்பு எடுத்து ஒரு ஏனத்தில்வைத்து மூடியால்மூடிவிட்டுச் சற்றுச்சுடுகையாகவே சூரியால் அரிந்தரிந்து புசிக்கவேண்டும்.

கோழிமாமிசக்குப்தா உண்டைமுதலானவை

குப்தாஉண்டை ஷாமிகபாப்பு பிறியானிமுதலிய உணவுகள் மேலே ஆட்டுமாமிசத்தாற் செய்தாற்போலக் கோழிமாமிசத்தாலும் அங்குசொல்லிய முறைப்படிசெய்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள லாம்.

சமையலுக்குரிய பட்சி மாமிச விவரணம்

வான்கோழி காட்டுக்கோழி நீர்க்கோழி காட்டுப்புறா மணிப்புறா மாட்டுப்புறா பச்சைப்புறா உள்ளான்குருவி கொக்கு குருட்டுக்கொக்கு கருங்கால்நாரை செங்கல்நாரை குள்ளவாத்து பெரியவாத்து தாரா நீர் வாத்து நீர்க்காகம் கடலாஞ்சி மயில் கௌதாரி காடை வெளியங்காடை சிவற்காடை குறுங்காடை முதலியவற்றினிறைச்சி இவற்றுள் விருப்பமுள்ள ஒன்றினிறைச்சியே மேலேசொல்லிய கோழியிறைச்சியைப் போலவே நானுவிதபாகஞ்செய்து புசிக்கலாம்.

மீன்கறி

பெரியமீன்கள் இரண்டுகொண்டுவந்து அவற்றின் மேலிருக்கிற செதிள்களைப்போக்கித் தலைகளை யறுத்துவிட்டுக் கல்லின்மேல் தண்ணீர்விட்டு ஒருநாழிகைவரைக்கும் தேய்த்துக் கழுவிப் பின்பு வயிற்றை நெடுகப்பிளந்து உள்ளிருக்கிற குடல் முதலியவற்றை எடுத்தெறிந்து தகுமான துண்டுகளாக அரிந்து ஒரு ஏனத்தில் போட்டு உப்பைக் கொஞ்சம்சேர்த்து உராய்ந்துதேய்த்துத் தண்ணீர்விட்டுக்கழுவி அத்துண்டுகளை எடுத்துக்கொண்டு நீரை வடிற்றிவிட்டு மறுபடியும் முன் சொன்னதுபோலவே கழுவவேண்டும்.

இப்படி ஏழுதரங்கழுவி ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் நீரில்லாமல் ஒற்றிவிட்டு வறுத்தமிளகாய்-30 கொத்துமல்லிவிதை பலம்-2, சீரகம் ரூபாயெடை முக்கால், வெந்தயம் ரூபாயெடை-½, கொத்துமலித்தழை ரூபாயெடை-1, இவைகளில் சீரக வெந்தயங்களை மூன்று பங்காகப் பங்கிட்டு ஒரு பங்கை வேறே யெடுத்துவைத்து மற்ற 2-பங்குகளையும் மற்ற சாமான்களையும் ஒன்றாகவும் அரைப்பலம் மஞ்சளையும் தோற் போக்கிய 1-ரூபாயெடை இஞ்சியையும் தனித்தனியாகவும் அரைத்து யெடுத்துக்கொண்டு அம்மச்சத் துண்டுகளை ஒரு ஏனத்திலெடுத்து வைத்து அந்த அரைப்புகளை அவற்றிற்போட்டு இரண்டுமுடித் தேங்காயைத்திருகிப் பால்பிழிந்து அந்தப்பாலையும் இரண்டரை பலம்-உப்பையும் மூன்றுவீசம் சேர் புளியை அரைப்படி அல்லது முக்காற்படி நீரிற்கரைத்து வடிகட்டி அந்தரசத்தையும் சொன்னமுறையே சேர்த்து நன்றாய்க்கிளறி வைக்கவேண்டும்.

ஒரு தேக்சாவிற் காலே யரைக்காற்படி நெய்விட்டு எரிகிற அடுப்பிலேற்றி உரித்த இரண்டுகைப்பிடி வெங்காயத்தை அரிந்து மூன்று

பங்காக்கி இரண்டு பங்கை மச்சத்திற்போட்டு மற்ற ஒரு பங்கையும் 15 - கிராம்பையும் ஏழு யேலக்காயும் இரண்டுதுண்டு இலவங்கப் பட்டையும் முன்னெடுத்துவைத்த சீரகம் வெந்தயங்களையும் கொஞ்சம் கடுகு கறிவேப்பிலைகளையும் அந்த நெய்யில் தெளித்து மூடியால்மூடி விட்டுக் கால்நிமிஷம் சென்றபின்பு அகப்பைக்காம்பால் கிண்டி அவை சிவந்த நிறமாய்வரும் பக்குவம்பார்த்துச் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக் கும் மச்சத்தை அதிற்பெய்து ஆவிபோகாமல் மூடியால் மூடிவிட்டுத் தீயை கனக்க ஒருமணிநேரம் எரித்து இடையில் முக்கால்நாழிகைக் கொருதரம் குட்டையால் மேல்மூடியோடு தேக்சாவைப்பிடித்து எடுத் துச் சுழற்றி அடுப்பின்மேல் வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும்.

இப்படி ஒருமணியானபின் தீயைஎரிக்காமல் நிறுத்திவிட்டு தண லின்மேலேதானே அரைநிமிஷம் வைத்திருந்து ஆவி யடங்கினபின்பு திறந்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உண்போர் அதிசயிக்கும்படி மச்சத்திலுள்ள முள்ளும் மாமிசம் போலவெந்து மிருதுவாக சமைக்கவேண்டுமென்றால் கொக்கு அல்லது நாரையினுடைய நெஞ்செலும்பை கொண்டுவந்து உலர்த்தி உரலிலிட்டு கட்டப்பாரையால் இடித்துத்தூளாக்கி வஸ்திரகாயஞ்செய்து அந்தத் தூளில் ஒருபலம் நிறுத்து கொதிக்கிறநெய்யில் மச்சத்தை கொட்டும் போது சேர்த்துவிடவேண்டும் இப்படி பாகஞ்செய்தால் மச்சத்துக்குள் ளிருக்கிற முள்முழுதும் அம்மாமிசம்போலவே வெந்துவிடும்.

மீன் குறும்பா

இரண்டு பெரியமச்சங்களை மேலேசொல்லியபடி பக்குவப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு வறுத்தமிளகாய்-10, கொத்துமல்லிவிதை பலம் மூன்றும் வகைஒன்றுக்கு ரூபாயெடை-1, கொத்துமல்லித்தழை-துட் டெடை புறணிசீவிய இஞ்சி துட்டெடை-1½, உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு துட்டெடை-முக்கால், தோல்போக்கிய தேங்காய் கசகசா இவை தனித் தனி பலம்-2½, இவற்றையெல்லாம் மெழுகுபோலரைத்து மேற்படி மச்சங்களுடன் கலந்து ஆழாக்கு சலத்தில் 5-பலம் புளியைப்பிசைந்து கரைத்து வடிகட்டி அதில்விட்டு இரண்டுகைப்பிடி வெங்காயத்தை உரித்து அரிந்து நான்குபங்குசெய்து மூன்றுபங்கை மச்சத்துடனே சேர்த்து மற்றொருபங்கை நிறுத்தி வைக்கவேண்டும். உள்ளே ஈயம் பூசிய ஒரு தேக்சாவில் 16-பலம் நெய்விட்டு அடுப்பின்மேலேவைத்து

தீயையெரித்து நெய் கொதிக்கிற பக்குவத்தில் நிறுத்திவைத்த வெங்காயத்தையும் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒன்றரை வராகனெடையாகச் சீரகம் வெந்தயம் கடுகு இவற்றையும் அந்நெய்யில்தூவிமூடி அரைநிமிஷம் கழித்துத்திறந்து அகப்பையால்கிண்டி எடுத்துப்பார்த்து வெங்காயம் சிவந்திருந்தால் உடனே அம்மச்சத்தின் துண்டுகளை அதில் மெல்லக் கொட்டி மூடிவிட்டு இரண்டு நாழிகைவரையில் செவ்வையாக தீயை யெரித்து அரைநாழிகைக்கொருதரம் ஒரு குட்டையால் மேல்மூடியைத் தேக்சாவோடு அணைத்துப்பிடித்து எடுத்துச்சுழற்றி அடுப்பின் மேல் வைக்கவேண்டும். இப்படி இரண்டுநாழிகை சென்றபின் தீயை நிறுத்தி கால்நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து இறக்கி விடவேண்டும். ஆவியடங்குகிறவரையில் மூடியைத் திறக்கக்கூடாது.

முள்ளும் மாமிசம்போல் வேகும்படி செய்யவிரும்பினால் மேலே சொல்லியபடி கொக்கு நாரைகளினுடைய நெஞ்செலும்பை தூளாக்கி முன்சொல்லியஅளவு மீனை நெய்யில்கொட்டுகிற சமயத்தில் அதனோடு சேர்க்கவேண்டும்.

மீன் பொரியல்

இரண்டு பெரியமீன்களை வழக்கப்படி பெருந்துண்டுகளாக அரிந்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்திவைத்து பச்சைமிளகாய்-25, ஏலம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை சீரகம் வெந்தயம் கடுகு வகை ஒன்றுக்கு கால்வராகனெடை கால்-உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு வராகனெடை-1, கொத்துமல்லித்தழை தோல்போக்கிய இஞ்சி தேங்காய் கசகசா ஒவ்வொன்றும் வராகனெடை-3, உப்பு பலம்-இரண்டரை, இயாவற்றையும் மோர்விட்டு நேரஅரைத்து போதுமான எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் இறுகக்கலக்கி மேற்படி மச்சத்துண்டுகளின்மேற்றடவி ஒரு அகலப்பாத்திரத்தில் பரப்பிவைத்து நிழலுலர்த்தலாக காற்றுமுகத்தில் ஒருநாழிகை வைத்திருந்து அகன்ற வாயுள்ள இருப்புச்சட்டியில் ஒருபடி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து நெய் கொதித்த பின்பு அந்த மீன் துண்டுகளில் நாலு அல்லது அஞ்சுயெடுத்து நெய்யில் விட்டு நீர்வற்றிச் சிவந்து பொரிந்துவருகிற பக்குவத்திலெடுத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்படியே எல்லாத் துண்டுகளையும் பொரித்து சற்றுசுடுகையாகவே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆட்டிறைச்சி முதலானவற்றிற் கல்லாமல் மச்சத்திற் சேர்க்க கணக்கால் அளவுசெய்தல் வழக்கமில்லாமையால் இரண்டு பெரியமீன்

களென்று அளவு சொல்லப்பட்டது. அப்படிச் சொல்லப்பட்டபோதி லும் அங்கங்கே சொல்லிய மிளகாய்முதலிய காயங்களுக்குத் தக்க அளவாக அம்மீன்களைக் கொள்ளுதல் பாகஞ்செய்யும் விவேகிகளது கடமையாம்.

சமையலுக்குரிய மீன்வகைகள்

கடல் மீன்

மாவலாச்சி வஞ்சரம் கொடுவாய்பாறை மஞ்சட்பாறை அருக்கு ளான் மடவை வாளை கிழங்கான் உள்ளம் கெளிறு கெண்டை வெங் கண் சுதும்பு கற்றலை சோற்றுக்கற்றலை இறால் முதலியன.

ஆற்றுமீன்

கருவிழிக்கெண்டை பொற்றைக்கெண்டை தாரைக்கெண்டை அவரிமீன் வரால் வாளை ஆரால் விலாங்கு உளுவை குரவை கெளிறு முதலியன.

மற்ற ஏரி குளம் முதலியவற்றில் கறிக்கு உபயோகப்படத்தக்க மீன்களை மேல்சொல்லிய வண்ணமேசெய்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்க.

கோழிமுட்டை அஃறி

சுத்தசலத்தை குமிழி எழும்பும்படி காய்ச்சிக்கொண்டு அடுப்பை விட்டிறக்கிவைத்து அந்த வெந்நீரில் ஐம்பதுமுட்டைகளை மெள்ள விட்டு மூடியால்மூடி ஒருமணிவரையும் தாமதித்திருந்து முட்டைகளை எடுத்துவிடவேண்டும்.

அல்லது ஒருபாத்திரத்தில் சலத்தைவார்த்து அதில் மேற்படி ஐம்பது முட்டைகளையும்விட்டு அடுப்பின்மீதேற்றி அரைமணிப்பரியந் தம் தீயை எரித்துக் கொதிக்கவைத்து இறக்கி முட்டைகளை எடுத்து விடவேண்டும்.

பின்பு முட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக ஓட்டைப்போக்கி முழுசாக வேகவைத்து வறுத்த மிளகாய் - 20, கொத்துமல்லிவிதை பலம் - $1\frac{1}{2}$, கிராம்பு வராகனெடை-$1\frac{1}{2}$, ஏலக்காய் இலவங்கப்பட்டை மஞ்சள் வகை ஒன்றுக்கு வராகனெடை-1, கொத்துமல்லித்தழை கைப்பிடி-1, சீவிய இஞ்சி வாதுமைப்பருப்பு கடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை-2, வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை-$1\frac{1}{2}$, கசகசா கொப்பறைதேங்காய் தனித்தனி சேர்-அரைக்கால் இவைகள் யாவற்றையும் வெவ்வேறாகவே

சந்தனம்போல் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு தேக்சாவில் நான்கு படி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துத் தீயெரித்து நெய்கொதித்துக் குமிழியெழும்பும்போது கால்சேர் உரித்தவெங்காயத்தை அரிந்து பாதியை நெய்யிற்பெய்து வெங்காயம் சிவந்துவருகிற பக்குவத்தில் முன்னே அரைத்து வைத்திருக்கிற அரைப்புகளில் கசகசா தேங்காய் தவிர மற்றெல்லாவற்றையும் பொடிசெய்த இரண்டரைபலம் உப்பையும் 1-அல்லது 1½-படி கட்டித்தயிரையும் முட்டைகளோடு சேர்த்து காய்கிற நெய்யிற்கொட்டி மூடியால்மூடி ஒருநிமிஷம் தீயெரித்துப்பின்பு திறந்து சட்டுவத்தால் மெள்ளக்கிளறி மூடிவிட்டு இரண்டு நிமிஷம் பொறுத்து மறுபடியும்திறந்து நீர்ப்பசையில்லாமல்,

நெய்ப்பதமா யிருக்கும்போது முட்டை உடையாமல் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க்கிண்டி மேலே எடுத்து வைத்திருக்கிற வெங்காயம் கசகசா தேங்காய் இம்மூன்றையும் அரைப்படி நீரோடுசேர்த்து அத்தேக்சாவில்விட்டுப் பின்பு பத்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் விதைகளொழிய அதில்வார்த்துச் சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகக் கிளறி அடுப்பின்மேலேயே ஒருநிமிஷம் வைத்திருந்து மீண்டும் மூடியைத்திறந்து சட்டுவத்தால் கிண்டிமூடி இறக்கிவிடவேண்டும்.

இந்த அஃகிக்கறியை மேலே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிகளிலொன்றில் எட்டுப்படி யெடுத்தாய்ந்து கழுநீர்போக்கிப் பக்குவப்படுத்தி அங்குசொல்லியபடி சேர்த்துப் புலவும் சமைக்கலாம்.

முட்டை சாதாக்கறி

பத்து அல்லது பனிரண்டு முட்டைகளை முன்போலவே வெந்நீரில் பக்குவப்படுத்தி மேலோட்டைப் போக்கிவைத்து வறுத்த மிளகாய்-30, கொத்துமலிவிதை பலம்-1, கொஞ்சம் கொத்துமலித்தழை தேங்காய் பலம்-1½, உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை-½, சீரகம் வெந்தயம் இரண்டுவிராகனெடை-½, கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை யாவற்றையும் ஒன்றாயரைத்துக்கொண்டு தேக்சாவை அடுப்பின்மேலேற்றி அதில் காற்படி நெய்விட்டு அது கொதித்துவரும்போது இரண்டுபிடி உரித்த வெங்காயத்தைச் சிறுக அரிந்து அந்த நெய்யிற் பெய்து சிவந்துவருகிற சமயத்தில் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கிற சம்பாரங்களோடு முட்டைகளை ஒருமிக்கக்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் கிண்டி ஒருநிமிஷம் பொறுத்து அரைப்படிநீரில் 2½-பலம் புளியைக்கரைத்து வடிகட்டி தேக்சாவில்வார்த்து அதன்மேல் காற்படிநீரில் 1¼-பலம்

உப்பைக் கரைத்து இதையும் வார்த்து ஒரு நாழிகைப்பரியந்தம் தீயெரித்துக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். இடையில் திறக்கக்கூடாது ஒருநாழிகை சென்றபின் இறக்கிவிடலாம்.

அவித்த முட்டைக்கறி

எத்தனைவேண்டுமோ அத்தனை முட்டைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் மெல்லென வைத்து முட்டைகளுக்குமேல் நால் விரற்கடை நிற்கும்படி சலத்தைவார்த்து அடுப்பின்மேலேற்றி அரைமணி வரையில் தீயெரித்து இறக்கிவைத்து மேலோட்டைப் பார்த்துவிட்டு முழுசாக யெடுத்துக்கொண்டு பகல் போஜனத்திற்குமாத்திரம் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

முட்டைத் தோசைப் பொரியல்

பத்துப்பதினைந்து முட்டைகளை ஈயம்பூசிய ஒரு அகலவாய்ப் பாத்திரத்தில் உடைத்துவார்த்து அதில் சிறுதுண்டு ஓடும் யில்லாமல் யெடுத்துவிட்டு வறுத்தமிளகாய்-5, கொத்துமல்லிவிதை தேங்காய் ஒவ்வொன்றும் பலம்-1, சீரகம் வெந்தயம் வராகனெடை-½, இவற்றையெல்லாம் சேர்த்தரைத்து முட்டைக் கருவுடனே சேர்த்து இரண்டு பிடி வெங்காயத்தை உரித்து மெல்லியதாக அரிந்துபோட்டுத் திட்டமான உப்பும் சேர்த்து நன்ருய்க் கலக்கும்படி பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு ஈயம்பூசிய அகலவாயுள்ள செப்புத்தவலையில் ஒருபடி நெய் விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றிய நெய் நன்ருய் காய்ந்து வரும்போது அதில் மேற்படி முட்டையைப் பாவலாகவிட்டு ஒருநிமிஷம் வைத்திருந்து சட்டுவத்தால் உடையாமல் கீழ்மேலாகப்புரட்டி சிவந்தமேனியாக இருக்கும்போது இறக்கிக்கொண்டு புண்டுபோகாமல் அகன்ற பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக் கூறி சூரியால் துண்டுகளாக அறுத்து உபயோகஞ் செய்துக்கொள்ள மிச்சமாயிருக்கிற நெய்யை அப்போது உண்கிற சாதத்தில் விட்டுக்கொள்ளலாம்.

முட்டை வடை

மேலேசொல்லிய அளவு முட்டைகளையும் வறுத்த மிளகாய் தவிர மற்ற சம்பாரங்களையும் முன்போலே பக்குவஞ்செய்து ஆழாக்குக் கடலைப்பருப்பைச் சுத்த சலத்தில் ஊறப்போட்டு அரைத்து-15-பச்சைமிளகாய் சிறுக மெல்லியதாக அரிந்து மேலே பக்குவஞ்செய்து வைத்திருக்கிற முட்டையில் சேர்த்துக் கலக்கிப் பிசைந்து முன் சொன்ன அளவு நெய் அடுப்பின்மேல் வைத்து கொதித்துவருந் தரு

ணத்தில் மேற்படி முட்டையில் ஒவ்வொரு கரண்டியாக மொண்டு பரவவிட்டு இப்படி முழுதும் சுட்டானபின் சுட்டநெய் மிச்சமாயிருந்தால் சாதத்துக்கு விட்டுக்கொண்டு மேற்படி வடையை உபயோகம் செய்துக்கொள்ளலாம்.

ஆட்டுக்கால் சூப்பு

நாற்பது ஆட்டுக்கால்களைத் தோலுரித்துப் பெரிய வெட்டுகத்தியால் சிறுகவெட்டி தேக்சாவில்போட்டு பத்துப்படி நீர்வார்த்து ஒரு செரங்காப் பச்சைக்கடலையும் ஒருபிடி பச்சைக் கொத்துமலித் தழையும் சேர்த்து அடுப்பின்மேலேற்றிக் கனக்கத் தியெரித்து ஒருபடி சலமாகச் சுண்டியபின் மற்றொரு சிறிய தேக்சாவில் இரண்டு மூன்று கரண்டி நெய்விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ந்துவரும்போது அதற்குத்தக்கபடி வெந்தயம் ஆய்ந்துபோட்டு சிவந்துவருகிற தருணத்தில் மேற்படி ஒருபடி சலத்தைக்கொட்டி தாளித்து இறக்கிவிடாமல் அடுப்பின்மேலேயே வைத்து நன்றாய்க் கொதிக்கும்போது ஒன்று அல்லது இரண்டு முட்டைகளை உடைத்து தோலுடனே அதிற் போட்டு ஒரு நிமிஷம்பொறுத்து இரக்கி அழுத்தமான கம்பளத் துண்டிலாவது ஒரு இரட்டுத்துண்டிலாவது வடிகட்டிக்கொண்டு உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

ஆட்டுத்தலை அல்லது எலும்புச்சூப்பு

இந்த இரண்டில் ஆட்டுத்தலையை உரித்துப் பிளந்து புழுவை நீக்கியும் விலாவெலும்பை முழுதுமெடுத்து நறுக்கியும் முன்போலவே பக்குவஞ்செய்து இவ்விரண்டு சூப்பையும் உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

சூப்புக்கு உரியவை

கோழிக்குஞ்சு கௌதாரி காடையும் முசல்மான் புள்ளிமான் கடம்பைமான் முதலியவற்றின் எலும்பும் அவற்றின் தலையும் சூப்புக்குரியவைகள் மேற்சொல்லியவிதியே இவற்றிற்கும் விதியாகக்கொள்க.

பிரியாணிசட்ணி

தோல்போக்கிய இஞ்சி வறுத்தகடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்றும் பலம்-1, உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு புதிஞயிலை வகையொன்றுக்கு பலம் அரை கொப்பறைத்தேங்காய் பலம் இரண்டரை கசகசா வெங்காயம் தனித்தனி பலம்-2, கொத்துமல்லிவிதை பலம் முக்கால் வடிகட்டிய தயிர் பலம்-3, பச்சைமிளகாய்-40, இவற்றுள் மிளகாயையும் உரித்த வெங்காயத்தையும் மெல்லியதாக அரிந்தும் தயிர்தவிர மற்ற வஸ்துக்களை வெவ்வேருக அரைத்தும் எல்லாச்சம்பாரங்களையும் ஒரு ஏனத்தில்போட்டு 2-பலம் உப்பை பொடிசெய்துதூவி ஒன்ருகப்பிசைந்து போதுமான எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு மறுபடியும் பிசைந்து புலவு முதலிய சாதங்களுக்கு உபயோகப்படுத்துக.

மற்ருெருவகைசட்ணி

புதிஞத்தழை கசகசா இரண்டும் ஒவ்வொருபலம் கொப்பறைத் தேங்காய் பலம்-ஒன்றை, இஞ்சி ரூபாயெடை-¼, வெள்ளைப்பூண்டு பலம் கால்,பச்சைமிளகாய்-18, இவைகளையெல்லாம் முன்போலவேயரைத்து வழித்தெடுத்து ஒரு ஏனத்தில்வைத்து முக்கால்பலம் உப்பை பொடி செய்து அதில் சேர்த்து தகுந்த எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு பிசைந்து உபயோகித்துக்கொள்க.

இதுவுமது

கொத்துமலித்தழை பலம்-2, கொப்பறைத்தேங்காய் கசகசா இரண்டு சரியெடையாகப் பலம்-½, எல்லாவற்றையும் ஒருமிக்க அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு முக்கால்பலம் உப்பை பொடிசெய்து தக்க அளவு எலுமிச்சம்பழரசத்தோடு சேர்த்து பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது

சீவிய இஞ்சி பலம்-2, புதிஞத்தழை ரூபாயெடை-1, கொத்துமலித்தழை ரூபாயெடை-7, பச்சைமிளகாய் கசகசா கொப்பறைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-2, பொடிசெய்த உப்பு உரித்தவெங்காயம் தனித்தனி ரூபாயெடை-3½, இவைகளையெல்லாம் ஒன்ருயரைத்து முந்திரிகைக்காடி கருப்புக்காடி கடலைக்காடி இம்மூன்றுள் ஒன்று போதுமானமட்டும்விட்டுப் பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது

கறிவேப்பிலை ரூபாயெடை-2, இஞ்சி கொப்பறைத்தேங்காய் கச கசா வெங்காயம் வகையொன்றுக்கு ரூபாயெடை-1, வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை-½, பச்சைமிளகாய்-18, இவைகளையெல்லாம் ஒன்றாக அரைத்துப் பொடிசெய்த உப்பு ரூபாயெடை மூணுசேர்த்து எலுமிச் சம்பழச்சாறாவது மேற்படி காயாவது புளிமாதளம்பழச்சாறாவது விட் டுப்பிசைந்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்ச்சட்ணி

15-நெல்லிக்காய்களை அடுப்புக்கும்பியில் புழுங்கவைத்து எடுத்து ஆறியபின் விரைகளைப்போக்கி அதனோடு கொத்துமலித்தழை கொப் பரைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-1, உப்பு ரூபாயெடை இரண்டு வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூபாயெடை-½,பச்சை மிளகாய்-12, இவற்றை ஒன்றாக அரைத்து மேற்சொல்லிய மூவகைப் புளிப்புகளி லொன்றைவார்த்து பிசைந்துவைத்துக்கொள்க.

மற்றொருவகை

நெல்லிக்காய்-12, அல்லது-15, எடுத்து முன்சொன்னபடி பக்கு வஞ்செய்து 2-தோலாயெடை உப்பு ஒருதோலாயெடை கொத்தமலித் தழை வகையொன்றுக்கு ½-தோலாயெடை புதினஇலை கொப்பறைத் தேங்காய் ¼-தோலாயெடைக் கசகசா எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்து மேற்படி புளிப்பு ஒன்றாய் சேர்த்துப்பிசைந்து வைத்துக் கொள்க.

கத்திரிக்காய்ச்சட்ணி

2-கத்திரிக்காயை அடுப்புக்கும்பியில் புழுங்கவைத்து எடுத்து நீரில்கழுவி மேல்தோலுரித்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு பச் சைமிளகாய்-1, உப்பு தோலாயெடை-5, கொத்துமலித்தழை தோலா யெடை-3, வெங்காயம் தோலாயெடை-2, வெள்ளைப்பூண்டு தோலா யெடை-1, இவைகளை சேர்த்தரைத்து மேற்படி புளிப்பு மூன்றில் ஒன் றைவார்த்து பிசைந்து புசிக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காயும் பிரண்டையுஞ்சேர்ந்தகறி

15-நெல்லிக்காய்களை முன்சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்தி சரி எடைப்பிரண்டைநீரில் கால்மணிவரையில் வேவித்து எடுத்து நீரைத்

துடைத்துவிட்டு இவ்விரண்டையும் மூனுதோலாயெடை உப்பையும் 15-மிளகாய்களையும் 2-ரூபாயெடை கொப்பறைத் தேங்காயையும் 1-தோலாயெடை கொத்துமலித்தழையையும் வகைஒன்றுக்கு அரை ரூபாயெடை கசகசா வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயங்களையும் நன்றாய் அரைத்து ஒரு யேனத்தில் வைத்து மேலேசொல்லிய புளிப்புகளில் ஒன்றைச் சேர்த்தும் பிசைந்து போஜனத்தில் வைத்துக்கொள்க.

மேற்படி தாளித்த சட்ணி

மேற்கூறிய அளவு நெல்லிக்காய் பிரண்டைகளையும் பக்குவப் படுத்தி அந்தப்படியே சம்பாரங்களையும் அரைத்துச் சேர்த்து புளிப்பு மூன்றில் இஷ்டமானதொன்றை வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்து வைத் துக்கொள்க.

மாதுளம்பூவும் நெல்லிக்காயுஞ் சேர்ந்தசட்ணி

மாதுளம்பூ-20, இதற்குச் சரியெடை நெல்லிக்காய் இவற்றில் பூவை அடுப்பின்மேல் சட்டியைவைத்து அதில் இளம்பதமாகவறுத்து காயை முன்போலே பக்குவப்படுத்தி இவ்விரண்டையும் உப்பு ரூபா எடை மூணேமுக்கால், பச்சைமிளகாய்-21, கறிவேப்பிலை ரூபாஎடை-½ கொப்பறைத்தேங்காய் கொத்துமலித்தழை புதினா இஞ்சி ஒவ்வொன் றுக்கும் தோலாயெடை-1, வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் வகை ஒன் றுக்கு தோலாயெடை-½, இவைகளையும் ஒன்றாகவே அரைத்து ஒரு ஏனத்தில் இரண்டுகரண்டி நெய்வார்த்து அது காய்ந்துவரும் பக்குவத் தில் அதிற்போட்டுத் தாளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

புளிமாதுளம்பிஞ்சுச் சட்ணி

புளிமாதுளம் பிஞ்சுகளில்-7, அல்லது-8, சிறியவைகளாகக் கொண்டுவந்து அவற்றின் முகங்களையும் காம்புகளையும் அறுத்தெ றிந்து அப்பிஞ்சுகளை பச்சைமிளகா-11, கொத்துமலியிலை புதினாத் தழை இரண்டும் ஒவ்வொரு துட்டெடை சீவிய கொப்பறைத் தேங் காய்த் துட்டெடை-3, கசகசா தோலாயெடை - ½, தோல்போக்கிய இஞ்சி தோலாயெடை வெள்ளைப்பூண்டு தோலாயெடை-2, இவற் றோடு சிறிதும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு அரைத்துத் தகுந்த உப்பைப் பொடிசெய்து சேர்த்து மேற்படி பழச்சாறு மறுபடி யும்விட்டுக் கெட்டியாகவே பிசைந்து எழெட்டுநாள்வரையில் உபயோ

கப்படுத்திக்கொள்ளலாம். இந்தச்சட்ணி இரண்டுமூன்று நாளைக்குப் பின் அதிக ருசிகரமாயிருக்கும்.

மாங்காய்ச் சட்ணி

மாத்தில்நின்றும் இரக்கிய 7-மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால் நீரில் கொட்டி எடுத்துத் துடைத்துக் கூர்மையான சூரியால் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு ஒவ்வொருகாயாய்க் கையில் வைத்துக்கொண்டு அரிந்து கடலைப்பிரமாணத் துண்டுகளாக அறுத்து கொட்டைகளை யெறிந்து விடவேண்டும். செத்தை மண்யில்லாமல் ஆய்ந்த 2½-படி உப்பை வெய்யிலில் 2-மணிநேரம் காயவைத்துப் பொடிசெய்து 8-பலம் மிளகாய் 2-பலம் மிளகு 5-பலம் கடுகு நான்குபலம் சீரகம் வெந்தயங்கள் 4½-பலம் மஞ்சள் ஒவ்வொருபலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலக்காய் ¼-பலம் இலவங்கம் ½-பலம் குங்குமப்பூ மஞ்சள்தவிர மற்ற யாவற்றையும் தனித்தனியாக நெய்யில் வறுத்து இவற்றையும் மஞ்சளோடுகூடப் பொடிசெய்து ஒண்ணேகாலே அரிக்கால்வீசை கூறெள்ளெண்ணெயில் சேர்த்துப் பிசைந்து மேற்படி மாங்காய்ச் சிறுதுண்டுகளை அதனோடு சேர்த்துக் கிளறி அகலவாய்ப் பாத்திரத்தில் அரைபடி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ந்துவரும் பக்குவத்தில் 2-பலம் வெள்ளைப்பூண்டையும் வகைக்கு ஒன்றரைபலம் சீரக வெந்தயங்களையும் 2-பிடி கரிவேப்பிலையையும் போட்டு சிவந்து வரும்போது மேலே கிளறி வைத்திருப்பதை அதிலே யெடுத்துக் கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிளறி மூடித் தாளித்து புகைஅடங்கினபின்பு தகுமான சாடியில் சேர்த்துச் சீலையால் வாயைக்கட்டி மூடியால்மூடி 8-நாள் வெய்யலில் வைத்து அதன்மேல் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். பிற்பாடு ஒரு பட்சத்துக் கொருநாள் வெய்யிலில் வைத்துக்கொண்டே வர வேண்டும்.

விளாங்காய்ச் சட்ணி

விளாங்காய்களின் மேலோட்டையும் உள் விதைகளையும் நீக்கி மற்றபாகத்தில் இரண்டுபலம் நிறுத்தெடுத்து அதனோடு 10-பச்சை மிளகாயையும் வகையொன்றுக்கு ஒரு தோலாயெடையாகக் கொத்துமலியிலையையும் புதினாத்தழையையும் சீவிய இஞ்சியையும் ஒவ்வொன்றுய் அரைரூபாயெடையைக் கசகசாவையும் வறுத்த கடலையையும் ஒன்றரைரூபாயெடை சீவிய கொப்பறைத் தேங்காயையும் இரண்டு தோலாயெடை உரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்

பழச்சாறுவிட்டு நன்றாயரைத்துப் பின்பு தகுந்த உப்புப் பொடிசெய்து சேர்த்து மறுபடியும் எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு இறுகப்பிசைந்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சட்ணிகளைச் சிலநாள்வரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றால் மேற்படி பழச்சாறுவிட்டே அரைத்துப் பிசையவேண்டும். முள்ளங்கிகிழங்கு பாகற்பிஞ்சு பண்டப்பிஞ்சு அவரைப்பிஞ்சு முதலானவைகளில் கிழங்கை வெதுப்பாமலும் பிஞ்சுகளைவெதுப்பியும் மேலே சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் போஜனத்துக்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்க.

ஊறுகாய் வகை

மாங்காய் ஊறுகாய்

மரத்திலிருந்து கீழேவிழாமல் இறக்கிய 100-பெரியமாங்காய்களை ஆற்றுக்கால் பாய்ச்சலில் அல்லது ஓடுகிறநீரில் 2-மணிவரையும் ஊறப் போட்டுயெடுத்து முக்கால்மணிநேரம் ஆறவைத்து ஒவ்வொரு காயிலும் அரைக்காற்பங்குவிட்டு முக்காலேயரைக்கால் பங்குவரையும் உளியால் அல்லது தகுந்த ஆயுதத்தால் பிளந்து உள்ளேயிருக்கிற பருப்பையெடுத்துவிட்டு குப்பைமுதலிய இல்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டரைபடி அல்லது 3-படி உப்பை வெய்யலில் 2-மணிநேரம் காயவைத்தும் 6-பலம் மிளகாயையும் 3-பலம் வெந்தயத்தையும் ஒவ்வொன்றும் 4-பலம் ஆக சீரகத்தையும் மஞ்சளையும் 2-பலம் கடுகையும் வெவ்வேறாக நெய்யில்வறுத்தும் பொடிசெய்து அப்பொடிகளை 1¼-அல்லது ஒன்றரைவீசை அப்போது ஆடிய நல்லெண்ணெயில்போட்டுப் பிசைந்து ஒருதோலாயெடைப் பெருங்காயத்தையும் அரைவீசை மிளகையும் வகைக்கு 2-பலம் ஏலக்காய் சாதிக்காய் சாதிபத்திரிகளையும் பொடிசெய்து 4-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றரைப்படி பச்சைக்கடலையையும் மேற்படி எண்ணெயில் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்து ஒவ்வொரு மாங்காய்க்குள்ளும் நிரம்ப வைத்து மீதியை அக்காய்களுடனே சேர்த்துவிடவேண்டும்.

பின்பு செய்யும் நல்லெண்ணேயும் சரியெடையாக அரைவீசை ஒரு ஏனத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேலே வைத்துத் தீயெரித்து நன்ருய்க் காய்ந்துவரும்போது வகைக்கு ஒருபலமாக உரித்த வெள்ளேப்பூண்டை யும் கடுகு சீரகம் வெந்தயங்களேயும் ஒருபிடி கரிவேப்பிலேயையும்பெய்து மேல்மூடியால்மூடி ஒன்றரைநிமிஷம் பொறுத்துத் திறந்து அவை சிவந்த நிறமாய் மணக்குந்தருணத்தில் முன்னே ஆயத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் மாங்காய்களே மெல்லக்கொட்டித் தாளிக்கவேண்டும். தாளிதப்புகை அடங்கியபின் காய்களே வேறே ஒரு சாடியில் சேர்த்து வெள்ளேக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி மேலே ஒரு மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெயிலில் வைக்கவேண்டும்.

ஒருசமயம் எண்ணெய் மாங்காயின்மீது நிற்காமல் குறைந்திருந் தால் இன்னம் அரைவீசை எண்ணெயை மேலேஊற்றி அந்த நாற்பது நாள் சென்றபின்பு உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

மற்ருெருவகை

100-மாங்காயை முன்போலவே மரத்தில்நின்றும் இறக்கிச்சுற்றி செய்து விட்டுப்போகாமல் இரண்டாகப்பிளந்து வெந்தயம் சீரகம்தவிர மேற்சொல்லிய மற்ற சம்பாரங்களே யெல்லாம் முன்கூறியபடி வறுத் தும் பக்குவஞ்செய்தும் அக்காய்களில் நிரப்பி மேற்படி தாளிதம்செய்து ஒரு சாடியில்போட்டு ஒருமண்டலம் வெயிலில் வைத்து உபயோகித் துக்கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது

100-மாங்காய்களேக் காயப்படாமல் மரத்தினின்று மிறக்கி முன் னேயபடி சுத்தஞ்செய்து 3-படி உப்பையும் 7-பலம் மிளகாயையும் 2-பலம் மிளகையும் 18-பலம் கடுகையும் வகைக்கு 5-பலம் ஆக மஞ் சள் வெந்தயம் சீரகங்கள் 2-படி கடலேமாவையும் மேலே சொல்லிய தில் யாதொரு வித்தியாசமுமில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி 4-பிடி கொத் துமல்லி யிலேயையும் 5 - பிடி புதிநைத் தழையையும் புறணிசீவிய 3-பலம் இஞ்சியையும் 2-பலம் உரித்த வெள்ளேப்பூண்டையும் ஒரு மிக்க கொத்திக்கொண்டு மேற்படி சம்பாரங்களோடு சேர்த்துப் பிசைந்து மாங்காய்களுக்குள் நிரப்பி முன்போலவே தாளித்து வேறு சாடியில் வாய்கட்டி மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெய்யலில்வைத்து பின்னே போசனத்துக்கு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

எலுமிச்சங்காயூறுகாய்

ஒரு பெரியபாத்திரத்தில் ஏழுபடி சுத்தநீர்விட்டு அடுப்பின்மீது கொதிக்கவைத்து கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் இறக்கிக்கொண்டு நூறு பெரிய எலுமிச்சம்பழத்தை அதிற்போட்டு ஒருநிமிஷம் தாமதித்துக் கொதிநீரினின்றும் எடுத்து வெள்ளைக்குட்டையால் ஒவ்வொன்றையும் துடைத்துவைத்துக்கொண்டு கல் மண் போக்கிச் சுத்திசெய்து வெயிலில்காயவைத்த 1½-படி உப்பையும் நல்லெண்ணையில் தனித்தனியேவறுக்த 3½-அல்லது 4-பலம் மிளகாயையும் 1-பலம் மிளகையும் 3-பலம் வெந்தயத்தையும் அவ்வளவு கடுகையும் இரண்டுபலம் சீரகத்தையும் பொடிசெய்து அப்பொடியும் 5-பலம் இஞ்சிரசத்தையும் 15-பலம் சிறுக அரிந்த பச்சைமிளகாயையும் பத்துபலம் நல்லெண்ணையில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படி காய்கள் விட்டுப்போகாமல் நான்காய்ப் பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் அச்சம்பாரத்தை நிரப்பிவைக்கவேண்டும். பின்பு ஒருபெரிய ஏனத்தில் பத்துபலம் நல்லெண்ணெய்வார்த்து அதில் இரண்டுபலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டும் வகையொன்றுக்கு அரைபலம் ஆக சீரகவெந்தயங்களும் ஒருபிடி கரிவேப்பிலையும்போட்டு வறுத்துவரும்போது மேலே பக்குவப்படுத்திவைத்திருக்குங் காய்களை ஒன்றுசேரக்கொட்டி தாளித்து புகையடங்கியபின் வேறொருசாடியில் எடுத்துவைத்து வாயைச் சீலையால்மூடி 20-நாள் வெயிலில்வைத்துப் பிறகு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

வேறு

100-எலுமிச்சம்பழம் பெரிதாகப்பொறுக்கி யெடுத்து முன்போலவே சுத்தவெந்நீரில்போட்டு ஒருநிமிஷம் பொறுத்துயெடுத்து வெள்ளைச்சீலையால் துடைத்து ஒரு சாடியிலேகொட்டி சுத்திசெய்த 2½-படி உப்பைப்பெய்து 25-எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு அதன்மேல் உழக்கு முந்திரிக்கைக்காடி அல்லது கருப்பங்காடி வார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் சாடியின் வாயைக்கட்டி 60-நாள் வெளியில்வைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். பிற்பாடு வாரத்துக்கொருநாள் வெயிலில் வைக்கவேண்டும். இது பித்த ஆரமென்னப்படும்.

வேறு

பெரும்பழங்களாக 100-எலுமிச்சம்பழங்களை கொதிக்கிறநீரில் போட்டு 2-நிமிஷஞ் சென்றபின்பு எடுத்துத்துடைத்து வைத்துக்

கொண்டு 3½-பலம் மிளகாய் ஒன்றரைபலம் மிளகு வகைக்கு ரெண்டு பலமாக வெந்தயம் சீரகம் கடுகு வெள்ளைப்பூண்டு 3-பலம் பச்சை மிளகாய் பின்னே சொன்னவைகளை வறுத்துப்பொடிசெய்து கால்படி கடலைமாவையுஞ்சேர்த்து ஒரு ஏனத்தில் மூணுபலம் நெய்யும் 12-பலம் நல்லெண்ணெயும் வார்த்து அதில் அவற்றையெல்லாம் பிசைந்து மேற் பழங்களைப் பிண்டுபோகாமல் நான்குபிளவாக வகிர்ந்து பிசைந்துவைத் திருக்கும் சம்பாரத்தை ஒவ்வொருபழத்திலும் நிரம்பவைத்து மாவி லிங்கக்கிழங்கு ஒருவீசை கொண்டுவந்து மேற்புறணியைச்சுறண்டிச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி உள்ளேயிருக்கும் கடினவேரைப்போக்கி 4-பலம் புளியை போதுமான நீர்கரைத்து அதில் மேற்படி துண்டுக ளைப்போட்டு மூணுநிமிஷம் கொதிக்கவைத்திறக்கி வேறொரு ஏனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நன்றாய்க்கழுவி மேற்பக்குவஞ்செய்திருக்கிற பழங் களோடுசேர்த்து மேலேசொல்லியபடி தாளிதஞ்செய்து இறக்கி 20-நாள் வெயலில்வைத்து பின்பு உபயோகஞ் செய்துக்கொள்ளலாம்.

நெல்லிக்காயூறுகாய்

1¼-படி உப்பு ஒன்றரைபலம் மிளகு 4-பலம் மிளகாய் வகைக்கு 1¼-பலம் வெந்தயம் சீரகம் மஞ்சள் இரண்டுபலம் கடுகு இவைகளை யெல்லாம் வறுத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பின்பு 15-படி நீரையாவது 1-படி மோர்சேர்ந்த 5-படி நீரை யாவது கொதிக்கவைத்து கொதிக்கிறதருணத்தில் அதிக முற்றலாய்க் காயப்படாததாயுள்ள 8-படிநெல்லிக்காய்கள் அதிற்கொட்டி ஒருநாழிகை வரையும் வைத்து அப்புறம் யெடுத்து வெள்ளைத்துண்டால் துடைத் துக்கொண்டு மேற்படி பொடியில் 8-பலம் நல்லெண்ணெய்விட்டுப் பிசைந்து அதை அக்காய்களோடு சேர்த்துப்பிசறி ஒரு யேனத்தில் ஆழாக்கு நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றி கொதிக்கும்போது அரைபலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டும் வகைக்கு கால்பலமாக வெந்தயமும் சீரக மும் 1-பலம் கடுகும்போட்டு சிவந்துவருகையில் மேற்படி காய்கள் கொட்டித்தாளித்து புகைஅடங்குகிறபரியந்தம் மூடிவைத்து பிற்பாடு வேறொருசாடியில் கொட்டிக்கொண்டு வெள்ளைக்குட்டையால் வாயைக் கட்டி 8-நாள் வெய்யில்வைத்து பின்பு உபயோகப்படுத்தலாம்.

வேறு

7-படி மோரும், 7-படி நீரும், ஒரு பாத்திரத்தில் வார்த்து அதில் நன்றாய்த் தேரிய 8 - படி நெல்லிக்காய்கள் கொட்டி ஒருமணிநேரம்

அடுப்பின்மேல்வைத்து அவிக்கவேண்டும். ஒருகாயைக் கையால் அமுக்கினல் சுளசுளயாகப் பிண்டுபோகிறசமயத்தில் இறக்கி வேறு ஏனத்தில்கொட்டிக் குளிர்ந்தசலம்விட்டு அலசி எடுத்து நசுங்கிப்போகாமல் நந்நான்கு பிளவுகளாகப் பிளக்கும்படி விரல்களால் அமுக்கிக் கொட்டைகளை எறிந்துவிட்டு, கடுகு 7-பலம், வெந்தயம் இரண்டரைபலம், சீரகம் மிளகாயும் மிளகும் தனித்தனி ரெண்டுபலம், மஞ்சள் 1-பலம், எடுத்து நல்லெண்ணெயில் வறுத்து நொறுங்கப் பொடிசெய்து $1\frac{1}{4}$-படி உப்பையும் அப்படியே பொடிசெய்துகொண்டு மேற்படி நெல்லிக்காய் உப்புகளோடு சேர்த்துப்பிசறி ஒரு ஏனத்தில் மூன்றுபலம் நெய்யும் 7-பலம் நல்லெண்ணெயும் வார்த்துக் காய்ந்துவரும்போது கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் கரிவேப்பிலை உரித்த வெள்ளைப்பூண்டும் 3-நெல்லெடைப் பெருங்காயத்தூளும்போட்டுச் சிவந்துவரும் பக்குவத்தில் அக்காய்களைக் கொட்டித் தாளித்துச் சட்டுவத்தால் கிளறிமூடி இறக்கி வைத்துப் புகையடங்கியபின் ஒருசாடியிற்கொட்டி வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டையைக்கட்டி மூன்றுநாள் வெயிலில்வைத்துக் காலைப் போசனத்துக்கு உபயோகித்துக்கொண்டால் பித்தத்தை அரிக்கும்.

தித்திப்புவகை

மாங்காய்த்தித்திப்பு

கீழே விழவொட்டாமல் மரத்தில்நின்றும் இறக்கிய நல்ல முற்றலாகிய மாங்காய்கள் அதாவது பழுக்காதமாங்காய்கள் நூறு எடுத்து வெந்நீரில் $2\frac{1}{2}$-மணிநேரம் ஊறவைத்துப் பின்பு அழுக்குப்படியாதசீலையால் நன்றாய்த்துடைத்துக் கூர்மையான சூரிகொண்டு மேல்தோல் சீவி கொட்டையைப்போக்கி வைத்துக்கொண்டு பத்துவீசை நெய்யில் $1\frac{1}{2}$-மணிநேரம் வேகவைத்து 50-சேர் 10-வீசை சீனிச்சர்க்கரை அல்லது $1\frac{1}{2}$-வீசை கற்கண்டு இரண்டிலொன்றை அழுக்கெடுத்து பாகு காய்ச்சி வேகவைத்த மாங்காய்ப்பிளவுகளை அப்பாகில் எடுத்துவிட்டு சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் வகைகுப்பலம்-5, குங்குமப்பூ வராகனெடை-4, அக்கியாசிப்பூ பலம்-1, இவைகளைப் பொடிசெய்து அதில் தூவி இவைமுழுமையும் பெரியசாடியில்போட்டு ஒருமண்டலம் நிழலிலேயே மூடிவைத்துப் பின்னே புசிக்கலாம்.

வேறு

மேலேசொன்ன விபரமாக நூறு மாங்காய்களை மரத்தில்நின்றும் இறக்கிச்சுடுநீரில் 2-மணிநேரம் ஊறவைத்து அந்த நீரிலேதானே நன்றாய் தேய்த்துக்கழுவி சலவைச்சீலையால் துடைத்து மேல்தோலையெடுத்து இரண்டாகப்பிளந்து விரையைப்போக்கி 60-சேர் கற்கண்டு அல்லது அவ்வளவு கள்ளிக்கோட்டைச்சர்க்கரை அழுக்கெடுத்து பாகு காய்ச்சி அதில் அந்த காய்ப்பிளவுகளை எடுத்துவிட்டு 5-சேர் பனிநீரும் அரைசேர் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு வகைக்கு 5-வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலமும் 1-வராகனெடை கஸ்தூரியும் அவ்வளவுயெடை அம்பரும் 3-வராகனெடை குங்குமப்பூவும் பொடிசெய்து தூவி இவற்றையெல்லாம் ஒருசாடியில்சேர்த்து வெள்ளைச்சீலையால் வாயைக்கட்டி 5-நாள் வெயிலில்வைத்து பிறகு 4-நாள் நிழலில்வைத்து பின்பு புசிப்பது யோக்கியம். இது தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

வேறு

அக்பர் பிரியமாகப் புசித்தது

தேறியதாயும் திரண்டதாயும் மரத்தினின்றும் இறக்கியதாயுமுள்ள 50-மாங்காய்களை முன்சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து சூரி

யால் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு இருபதுசேர் பாலில் பத்துசேர் நீர் சேர்த்து அதிலே இந்தக் காய்களைப்போட்டு 1-மணிநேரம் அடுப்பின் மேல்வைத்துக் காய்ச்சி இறக்கி 1-மணிநேரம் ஆறவைத்துக் காய்களை வெளியே எடுத்துக்கொண்டு முப்பத்தைந்து சேர் சீனிக்கற்கண்டு அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதிற்போட்டுப் பின்பு இரண்டுபலம் சாதிக்காயும் அவ்வளவு ரூமிமஸ்துகியும் இரண்டரை பலம் சாலம் மிசிரியும் வகைக்கு $1\frac{1}{4}$-வராகனெடை அம்பரும் கஸ்தூரியும் மூன்றே கால் வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் 5-வராகனெடை ஏலமும் 1-வராகனெடைக் கோரோசனமும் பொடிசெய்து அப்பொடியையும் 1-சேர் வாதுமை நெய்யையும் சேர்த்து இவை யாவற்றையும் ஒரு மண்சாடியிற்கொட்டி வாயை இரண்டு மூன்று மடிப்பாக வெள்ளைத் துணியால் மூடிக்கட்டி மேல்மூடியால்மூடி மூன்றுசீலை மண்செய்து 1-கஜக்கோல் ஆழம் குழிதோண்டிப் புதைத்து நாற்பதுநாள் சென்று பின்பு எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒரு மெல்லிய சீலையால் மறுபடியுங் கட்டி ஒருநாள் நிழலில் காற்றுறவைத்துக் காலையில் வெறும் வயிறு யிருக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும். இதனுல் தாது இரத்தமும் விர்த்தியாகும்.

எலுமிச்சங்காய்த் தித்திப்பு

முக்கால்தரம் பழுத்த நூறு எலுமிச்சங்காயைக் காயம்படாததாகப் பொறுக்கியெடுத்து 1-மணிநேரம் வெந்நீரில் போட்டுவைத்தெடுத்துத் துடைத்து பதினைந்துபலம் படிக்கலப்பில்லாத கொம்புத்தேனைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு அதில் இந்தக் காய்களைப்போட்டு ஒவ்வொன்றும் ஐந்துவராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாபத்திரி ஏலம் பொடிசெய்து தூவி ஒரு பெரியசாடியில் இவையெல்லாம் சேர்த்து வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டி மூடியால்மூடி பதினைந்துநாள் வெய்யிலில் வைத்துப் பின்னே உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

மேலேசொல்லியபடி நூறு எலுமிச்சங் காய்களை நாலுபடி நீரில் மூன்றுபடி பசும்பால்விட்டு அதிலே கொட்டி $1\frac{1}{4}$-மணிநேரம் அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி இறக்கி, காய்களை யெடுத்து வெள்ளைச் சீலையால் துவட்டிக்கொண்டு பதினைந்துபலம் சீனிச்சர்க்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து காய்களைப்போட்டு மூன்று வராகனெடை ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிபண்ணித் தூவி அவைகள் யாவற்றையும் ஒரு சாடியில்போட்டு வாய்க்குச் சீலை

கட்டி வெயிலில் 5-நாள் வைத்தெடுத்துப் பின்பு உபயோகஞ்செய்து கொள்க.

நெல்லிக்காய்த் தித்திப்பு

காயம்படாத முற்றிய பெருங்காய்களாக 8-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து ஒவ்வொருகாயையும் ஈச்சமுள் ஈந்துமுள்ளால் முழுமையுங்குத்தி படிச்சுண்ணாம்புக்கல்லில் 8-படி நீர்விட்டுத் தாளித்துக் கல்வெந்தபிறகு மேலே நிற்கிற தெளிந்தநீரை இருத்தெடுத்து அந்த நீரில் ஷை காய்கள் கொட்டி அரைநாழிகை வேவித்துயெடுத்து அழுக்கில்லாத துணியால் துடைத்து 26-சேர் சீனிச்சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டுப் பாகுபண்ணி அதிலே கொட்டித் தினுசுக்கு 2-வராகனெடையாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிசெய்து தூவி இவற்றையெல்லாம் பெரிய சாடியிற்போட்டு வெள்ளைச்சீலையால் மூடிக்கட்டி 3-நாள் வெயிலில் வைத்துப் பின்பு புசிக்கவேண்டும்.

வேறு

மேலேசொல்லியபடி 8-படி நெல்லிக்காய்கள் கொண்டுவந்து போதுமான மோரும் மேற்படி சுண்ணாம்புகளில் நீரும் சரிப்பாகமாகக் கலந்து அதிலே கொட்டி பெருந்தீமூட்டி அடுப்பின்மேல் 3-நிமிஷம் வைத்து இறக்கிக் காய்களை யெடுத்து தனிமோரிற்கொட்டி எடுத்துத் துடைத்துவைத்து வெள்ளைச்சருக்கரையாவது கற்கண்டையாவது 16-சேர் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபண்ணி அதை ஒரு சாடியிலூற்றி அந்தப்பாகில் மேற்படி காய்களைக்கொட்டி வகைக்கு அரைவிராகனெடையாக கஸ்தூரியும் அம்பரும் ஒவ்வொன்றும் 2½-வராகனெடையாக ஏலமும் சாதிக்காயும் சாதிபத்திரியும் பொடிசெய்து அதிற்போட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டி மேல்முடியால்மூடி மண்கவசம்செய்து நெல்லம்பாரத்துக்குள்ளே 21-நாள்வைத்துப் பின்பு யெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய துணியால் மூடி ஒருநாள் ஆறவிட்டு அப்புறம் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வேறு

மேற்கூறிய நெல்லிக்காய் 8-படி யெடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டிக் காய்ச்சி வெள்ளைத் துணியால் துடைத்துலைத்து சர்க்கரை அல்லது கள்ளிக்கோட்டைச் சருக்கரையை அழுக்குப் போக்கிப் பாகு காய்ச்சி அதில் மேற்படி காய்களை சேர்த்துப் பெரிய சாடியில்போட்டு

கஸ்தூரி அரைவராகனெடை சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் வகைக்கு 4-வராகனெடை குங்குமப்பூ 2-வராகனெடை இவைகள் பொடியாக்கி மூன்றுபலம் பனிநீரில்கலக்கி அச்சாடியில்விட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டை கட்டிச் சீலமண்செய்து நெல்லுக்குப்பைக்குள் வைத்து 15-நாள் பொறுத்தெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய துணியாற்கட்டி ஒருநாள் காற்றுறவைத்துப் பின்னே புசிக்கவேண்டும். இது பித்தத்தைப்போக்கும்.

இலந்தங்காய்த் தித்தீப்பு

முக்கால்தரம் பழுத்த பெரிய இலந்தங்காய் அஞ்சுபடி கொண்டுவந்துவெந்நீரில்போட்டு 1½-நிமிஷம் தாமசித்தெடுத்துத் துடைத்துச் சீனிசருக்கரைப்பாகில் முன்சொல்லிவந்ததில் யாதொன்றுங் குறைவில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

சேப்புப்பழத் தித்தீப்பு

சேப்புப்பழம் 50-கொண்டுவந்து நெல்லிக்காய்க்குச் சொன்ன முறையில் சிறிதும் பிசகாமல் பக்குவஞ்செய்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

அக்பர் பிரியமாய் உபயோகப்படுத்திய இஞ்சித் தித்தீப்பு

10-வீசை தேறிய இஞ்சியை மேல்தோல்சீவி வெந்நீர் தனிமோர் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்தைந்துநிமிஷமும் இளநீரில் ஐந்துநாழிகையும் ஊறப்போட்டு எடுத்து நிழலிலுலர்த்தலாக 3-நிமிஷம் உலர்த்தி எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் 7-நாழிகை ஊறவைத்துக்கொண்டு 20-வீசைச் சீனக்கற்கண்டைப் பொடிசெய்து 2½-படி நீரில்கொட்டி அரைப்புட்டிப் பனிநீரும் விட்டுக் காய்ச்சிப் பாகுபதமாய் வருந்தருணத்தில் ஒரு மண்சாடியில்வார்த்து மேலேபக்குவஞ் செய்திருக்கிற இஞ்சியை அதிற் சேர்த்து வகை ஒன்றுக்கு 3-வராகனெடை வீதமாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி குங்குமப்பூ இவைகள் பொடிபண்ணி 2-பலம் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கலக்கி மேற்படி இஞ்சியில் ஊற்றின உடனே 1-வராகனெடை கஸ்தூரியைப் பொடியாக்கிச் சேர்த்துச் சாடியின் வாய்க்கு வெள்ளைகுட்டைகட்டிச் சீலமண்செய்து நெல்லிலாவது வரகிலாவது 21-நாள் உள்ளேவைத்திருந்து மறுநாளெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லியசீலையால் வாயைக்கட்டி ஆறவிட்டுப் பின்னே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இது பித்தவாயுவைக் கண்டித்துப் பசிதீபன முண்டாக்கும்.

32

வேறு

இஞ்சி பத்து வீசை எடுத்துக்கொண்டு மேற்புரணியைச் சீவி போதுமான மோரும் நீரும் சரிப்பங்காகக்கலந்து விளாவி அதிற் போட்டு காய்ச்சி எடுத்து குட்டையால் துடைத்து கொம்புத்தேன் 35-அல்லது முப்பது வீசையோடு 2-வீசை நீர்சேர்த்து அடுப்பின் மேல்வைத்து நீர்வற்றக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு ஒரு மண்சாடியில் வடிக்கட்டி அந்தப்பாகில் இஞ்சியைச்சேர்த்து ஐந்துபலம் பனிநீரில் ஒவ்வொன்றும் ஐந்துவராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் இவற்றைப் பொடிபண்ணி கூட்டிக்கலக்கி மேற்படி சாடியில் விட்டு அதன் வாயைமூடிச் சீலமண்செய்து ஒரு கஜம் ஆழம் தோண்டிப் புதைத்து 30-நாள் பொறுத்து எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒருநாள் ஆறவைத்துப் புசிக்கலாம்.

உபயோகவிதி

எல்லாத் தித்திப்புகளையும் காற்றுற வைத்த பின்பு மூடியால்மூடி வைத்துக்கொள்வதுமல்லாமல் வாரத்துக்கொருதரம் வெயிலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும். எடுக்கும்போதெல்லாம் வெள்ளிக் கரண்டி மரத்தால்செய்த சிறியகரண்டி இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றுலேயே எடுக்கவேண்டும்.

பாயசவகை

பாலும் கோதுமைமாவையுஞ் சேர்ந்த பாயசம்

ஐந்துபடிப்பாலை ஏடுகட்டவொட்டாமல் துழாவி நன்றாய்க்காய்ச்சி காய்ந்துவருந் தருணத்தில் காலே அரிக்கால் அல்லது அரைபடி கோதுமைமாவை அதிற்கொட்டிச் சிறிய சட்டுவத்தால் கிண்டிக் கொண்டேயிருக்கவேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் மேற்படி ரவைகள் சிறுசிறு கட்டிகளாகச் சேர்ந்து திரளும். இது வெந்துவருந்தருணத்தில் ஐந்துபலம் வாதுமைப் பருப்பைத் தோல்போக்கி மிளகாய்ப்படாத அம்மியில் சந்

தனம் போலரைத்து 3-பலம் நீரில்கலக்கி இதை முன்னும் ஐந்துபலம் பனிநீரை அதன் பின்னுமாகவிட்டு $1\frac{1}{4}$-படி வெள்ளச்சருக்கரையை அல்லது $1\frac{1}{2}$-படி யெடுத்துப் பொடிசெய்த கற்கண்டைப்போட்டு நன்றாய்க் கிண்டி குழம்பாய்வரும் பக்குவத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு சற்றே சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வேறு

மேலேசொல்லிய அளவுபால் அளந்துவார்த்துக்காச்சி அப்பால் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் அரைபடி கோதுமை நொய்யைக்கொட்டிக் கிண்டிக் கொண்டேயிருந்து அது வெந்து வரும்போது 7-பலம் வாதுமைப்பருப்பை முன்போலப் படுத்திச்சேர்த்துப்

பின்பு மேற்படி அளவுவிரையில்லாத திராட்சப்பழத்தை செத்தை முதலானவை யில்லாமலாய்ந்துகொண்டு கொஞ்சநீரில் அலசியெடுத்து அப்பாயசத்தில்போட்டு அப்பழத்துக்குச் சரியெடைப் பனிநீர்விட்டு

ஒண்ணேமுக்கால்படி கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரையாவது 2-படி கற்கண்டுப்பொடியாவதுகொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து மேற்படி பாயசப்பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

சப்பரிசிபாயசம்

ஐந்துபடி பசும்பாலில் $\frac{1}{2}$-படி நீர்கலந்து அடுப்பின்மீதேற்றி நன்றாய்க் காய்ந்துவருகையில் சப்பரிசி முக்கால்படிகொட்டி கிண்டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும் முக்கால்திட்டம் வெந்துவரும்போது 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் அஞ்சுபலம் பனிநீரையும்அதில்சேர்த்து மேலேசொல்லிய அளவு கற்கண்டுத்தூள் அல்லது வெள்ளசருக்கரை கொட்டிச் கிண்டிக்கொண்டிருந்து மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

மூங்கில்பாயசம்

பால் அஞ்சுபடியும் நீர் 1-படியுமாகக் கலந்துகாச்சி காய்ந்துக் கொண்டிருக்கும்போது குத்தித் தீட்டிப்புடைத்துக் கல் மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த முக்கால்படி மூங்கிலரிசியை அதிற்கொட்டி முக்காலேயரைக்கால் அரிசி வெந்துவருஞ்சமயத்தில் வாதுமைப்பருப்பு திராட்சப்பழம் வெள்ளசருக்கரை இவற்றை முறையே மேல்சொல்லிய அளவாகச்சேர்த்து மேற்படி பக்குவமாய் இறக்கிக்கொள்க.

பச்சரிசிநோய் பாயசம்

அஞ்சுபடி பசும்பாலை நன்றாகக்காய்ச்சிக் காய்ந்துவரும்போது கல் மணலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த அரைப்படி பச்சரிசிநொய்யைக்கொட்டி கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அரைத்து அஞ்சுபலம் பனிநீரில்கரைத்து அதில்விட்டு மறுபடியும்கிண்டி நொய் மேற்சொன்ன பக்குவத்தில் வெந்துவருகையில் சருக்கரை கற்கண்டுத் தூள் இரண்டில் ஒன்றை முன்சொன்ன அளவெடுத்து அப்பாயசத் தில் போட்டுத்துழாவி மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கி விடலாம்.

பலகாரவகை

பூரிபலகாரம்

2-படி கோதுமைநொய்யை இராத்திரிக்கே தருந்தநீரில் பிசறி வைத்து உதயத்திலெடுத்து அகலக்கல்லின் மேல்வைத்து இருப்புப் பூணுலக்கையால் இடித்து உருட்டி மறுபடியும் இடித்து இப்படிப் பல முறைசெய்து அப்பளப்பலகையின்மேல் அதில் கொஞ்சமாவை வைத்து அப்பளக்குழவியால் அப்பளம்போல் அகலமாகச் செய்துவைத்துக் கொண்டு அவற்றுள் சிலவற்றை நெய்யிற்பொறித்து உரலிற்போட் டிடித்து மாவாக்கி அந்த மாவைத்தெள்ளிப் பருமனுயுள்ளதுகளை எடு த்து மறுபடியும் இடித்து மாவாக்கிக்கொண்டு அம்மாவையும் 1-படி சருக்கரையும் கல் மணலில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி இளவறலாக வறுத்த ¼-படி கசகசாவையும் மேல்தோல்போக்கி நெருக்கிய அஞ்சுபலம் வாது மைப்பருப்பையும் 4-முடித்தேங்காய்த் திருகலையும் ஒன்றாகச்சேர்த் துக்கலக்கி அதில் போதுமானதையெடுத்து மேலே அப்பளம்போலே செய்துவைத்திருப்பதி னடுவில்வைத்து மடித்து அதன் ஓரத்தைச் சந்துவிடாமல் பிடித்துச் சேர்த்துவிட்டு நெய்யில் திருப்பிப்போட்டு வறளச்செய்து யெடுத்து உபயோகஞ் செய்துக்கொள்க.

கர்ச்சூரபலகாரம்

மாவில்லாமல் புடைத்த 1¼-படி கோதுமைநொய்யை 1¼-படி வெள்ளைச் சர்க்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில்

கொட்டிப்பிசைந்துகொண்டு 3-பலம் உருக்காத கெட்டிநெய்யும்சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்துகொண்டு வட்டமாக பெரிய அடைதட்டிக் கல் மணல் இல்லாத 3-பலம் கசகசாவை கொஞ்சம்வறுத்து அந்த அடையின்மேல்தூவி பின்பு சூரியால் நால்விரற்சதுரமாக துண்டித்து நெய்யில் பொன்வறலாகப் பொரித்தெடுத்து உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

மற்றொருவகை

2-படி சீனச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்து பாகுகாய்ச்சி அதில் 3-பலம் பனிநீரையும் 1-பலம் பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் சேர்த்துக்கிண்டி முன்போலவே,

பெரிய அடையாகத்தட்டி ஒரு ஏனத்தில்வைத்து முன்சொன்ன அளவு கசகசாவை பக்குவஞ்செய்து அவ்வடையின்மேல்தூவிக் கையினால் அழுத்தி பிற்பாடு அதைத் துண்டங்கள்செய்து முன்னையபிரகாரம் நெய்யில் பொரித்துக்கொள்க.

தயிர்ப்பலகாரம்

ஆடையுடனே 5-படி கெட்டித்தயிரை ஒரு வெள்ளைக்குட்டையில்சேர்த்து கயிறுகொண்டு முடிப்பாகக்கட்டி மேலேதூக்கிவிடவேண்டும் தண்ணீர்முழுதும்வடிந்து கெட்டியாயிருக்கிற பக்குவத்தில் அதையெடுத்துக்கொண்டு,

அதிலே ¼-படி கோதுமைநொய்யையும் 3-பலம் வெண்ணெய் அல்லது நெய்யையுஞ் சேர்த்துப்பிசைந்து சிறுபில்லைகளாகத்தட்டி வைத்துக்கொண்டு 7-சேர் சீனச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப்பாகு காய்ச்சிவைத்து,

அப்பில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்தெடுத்து உடனே பாகில்விடவேண்டும். இப்படி எல்லாபில்லையையும் பொரித்துப்பாகிற்போட்டு 45-நாழிகை அதிலேயே ஆறவைத்து உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

மற்றொருவகை

முன்சொன்னபிரகாரமே அவ்வளவுதயிரை பக்குவஞ்செய்து அதனோடு அரைப்படி கோதுமைநொய்யையும் மேலேசொன்ன பரிமாணம்நெய் அல்லது வெண்ணெயையும் தோல்போக்கிய 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அம்மியின்மேல்வைத்து.

நீர்விடாமல் நையநசுக்கி அதையும் குங்குமப்பூ வராகனெடை-5, பொடிசெய்து இப்பொடியையும் சேர்த்துப்பிசைந்து முன்னையபடி

பில்லைகள்தட்டி பின்பு 10-சேர் சீனச்சருக்கரையையாவது கற்கண்டையாவது அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி,

3-பலம் பனிநீர்வார்த்து பாகுபக்குவத்தில் இறக்கிக்கொண்டு மேற்படி பில்லைகளை நெய்யிற்பொரித்து அந்தப்பாகில்விட்டு முன்சொன்னநாழிகைவரையும் ஆறவைத்து எடுத்துப் புசிக்கவேண்டும்.

கோதுமைநோய் பேரியபலகாரம்

புடைத்தெடுத்த இரண்டுபடி கோதுமைநொய்யை இரண்டுபடியை ஒருபடியாக சுண்டக்காய்ச்சிய பாலில்கொட்டி 5-அல்லது 7-சேர் கெட்டியாயுள்ள நெய்யையாவது வெண்ணெயாவது அதனோடு சேர்த்துப் பின்பு 5-படி சேர்ப்பொடிசெய்த,

கற்கண்டையும் தோல்போக்கி மெல்லியதாக அரிந்த 10-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் குப்பையில்லாமல் ஆய்ந்த ஒருதரம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்த 10-பலம் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும் 4-பலம் பனிநீரில் 2-வராகனெடை குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அதையும் கொட்டி ஒன்றாகப்பிசைந்து ஒருபெரிய அடையாகத்தட்டி,

ஈயம்பூசிய பெரிய செப்புத்தட்டில்வைத்து அதற்குத் தகுமான செப்புமூடியால் மேலேமூடி உளுத்தம்பருப்பை நேழஅரைத்து ஒரு துணியில்தடவி சீலைமண்செய்வதுபோல் அப்பாத்திரங்களின் கங்குகளை இறுகச்சுற்றி அதன்மேலும் மீதிமாவைத் தளமாகத்தடவிச் சிறிதுநேரம் நிழலில் ஆறவைத்து ஒருகூடை அடுப்புக்கரியை நிலத்தில்கொட்டி அதை நெருப்புமயமாக்கி அதன்மேல் மேற்படி பாத்திரத்தைவைத்து அழுத்தி அப்பாத்திர முழுமையும் அந்தத்தீயால்மூடி அரைமணி மூன்றுநிமிஷம்வரையும் அப்படி வைக்கவேண்டும். அதற்குள்ளே நெருப்பு நீறுபூக்குந்தருணங்களில் ஒருபெரிய விசிறியினால் விசறவேண்டும்.

அந்தமணியானபின்பு தீயை ஒதுக்கிப்பார்க்க பாத்திரத்தின் ஓரத்தினின்றும் ஆவி புறப்படுமானால் தீயைவிட்டிறக்கி வெளியே வைத்து நன்றாய் ஆறினபின் மேல்மூடியைத் திறந்து மேற்படி பலகாரத்தைத் துண்டுகளாக அறுத்து ஒருஏனத்தில்வைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க. ஆவிபுறப்படாமல் மறுபடியும் 5-நிமிஷம் தீயால்மூடி விசறவேண்டும்.

பாலேட்டுப் பலகாரம்

மேலேசொல்லிய எல்லாவஸ்துக்களேயும் அங்கே சொல்லியபடி சித்தப்படுத்தி அவற்ரேடு அரைப்படி பசும்பாலேட்டைச் சேர்த்து முன் சொன்னவிதமாகவே எல்லாப் பக்குவமும்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மஞ்சட்கருப் பலகாரம்

சுத்திசெய்த ஒருபடி கோதுமைநொய் எடுத்து அதனேடு 50-கோழிமுட்டையினது வெள்ளை அம்புலியை நீக்கி மஞ்சட்கருவையும் 4-சேர் சீனக்கற்கண்டுத் தூளேயும் மேல்தோல்போக்கித் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்த 4-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் 5-பலம் வெண்ணெயையும்,

பொடிசெய்த ஒருபலம் ஏலத்தையுஞ் சேர்த்து 2-பலம் பனிநீரில் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதில் விட்டுப் பிசைந்து பிசையும்போதே $\frac{1}{4}$-படிப் பால் ஏடையுங் கூடச்சேர்த்து எல்லாம் ஒன்ருகக் கலக்கும்படி நன்ருய்ப் பிசைந்து ஈயம்பூசிய அகலவாய்ச் செப்புப்பாத்திரத்தில் ஒரே அடையாகத் தட்டிப்போட்டு மூடியால்மூடி உழுந்தரைத்துத் துணியில்பூசி அருகுகளுக்குச் சுற்றி அந்தச் சுற்றின்மேல் மீதிமாவைக் கனக்கத்தடவி ஒரு சின்ன கூடை அடுப்புக்கரியைத் தரையில்கொட்டித் திபற்றவைத்து அத்தீயால் மேற்படி பாத்திரத்தை மூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு தீயைத் தள்ளிப்பார்க்க ஓரங்களில் நின்றும் ஆவி வருமாகில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் சற்றுநேரம் அந்தத் தீயில்தானே வைத்திருந்து இறக்கி ஆறினபின் அதைத்திறந்து அவ்வடையைச் சூரிக்கத்தியினல் துண்டுகளாகச் செய்து மற்றெரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும்.

சப்பரிசி மஞ்சட் பலகாரம்

ஆய்ந்து புடைத்தெடுத்த சப்பரிசி மேலேசொல்லிய அளவு எடுத்து அதில் முன்சொன்ன அளவு முட்டை மஞ்சட்கருவும் மற்றும் வஸ்துக்களும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரே அடையாகத்தட்டி மேல் அதுபோலவே தீயில் பக்குவப்படுத்தி யெடுத்து உபயோகஞ் செய்து கொள்க.

வேறு

கோதுமைநொய்யும் சப்பரிசியும் சரிப்பங்காகச் சேர்த்து ஒருபடி யெடுத்து முன்சொன்ன அளவு மஞ்சட்கருவையும் மற்றும் பொருள் களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரு அடையாகவே தட்டிப்போட்டு முன்போலவே பாத்திரத்தில் வைத்துத் தீயில் பக்குவஞ்செய்து உப யோகித்துக்கொள்க.

பேணி பலகாரம்

ஒருபடிச் சுத்திசெய்த கோதுமை நொய்யெடுத்து முன்னநாள் இராத்திரிக்கே போதுமான பால்விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசைந்துவைத் திருந்து உதயத்தில் யெடுத்து அகலமாயுள்ள ஒரு தட்டைக் கருங் கல்லுக்கு நெய்பூசி அதில்வைத்து இருப்புப்பூணுலக்கைகொண்டு திட மான ஓராள் இடிக்கவேண்டும். அப்படி யிடிக்கும்போது அருகில் மற் றோராள் உட்கார்ந்துகொண்டு அந்தத் திரளைப்புரட்டிப் புரட்டி வைக்க வேண்டும். அவன் அப்படி செய்யும்போதெல்லாம் தன் கைக்கும் அந் தக் கல்லுக்கும் நெய் தடவிக்கொண்டே புரட்டவேண்டும் இல்லாவிட் டால் அந்த நொய்மாவானது பூணிலும் கையிலும் கல்லிலும் ஒட்டிக்கொண்டு சேதமாய்விடும் இந்தப்பிரகாரம் ஒருமணிநேரம் இடித்து யெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இப்படிச்செய்வதற்கு மூன் றுநாளைக்கு முன்னே ஆழாக்குப் பச்ச ரிசியைச் சுத்தநீரில் ஊறப்போடவேண்டும் ஊறப்போட்ட நீரை அடிக் கடி இறுத்துவிட்டு வேறு புதுநீரை வார்த்துக்கொண்டே வரவேண் டும். இல்லாவிட்டால் அரிசி புளித்துப்போம். இப்படி ஊறப்போட்ட அரிசியை யெடுத்து உரலிலிட்டுக் குத்தி ஒன்றிரண்டு சிறு நொய்யுமில் லாமல் மாவாக்கி ஒரு அகலப்பாத்திரத்தில் கொட்டி 1-பலம் மாவுக்கு 3-அல்லது $3\frac{1}{2}$-பலம் வீதமாக வெண்ணெயையாவது கெட்டி நெய்யை யாவது சேர்த்து இரண்டுநாழிகைப் பரியந்தம் பிசைந்து வழித்தெ டுத்து வேறே ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொள்க. மேலே சொல்லிய கோதுமைமாவில்,

மற்றொருவகை

நெல்லிக்காய்ப் பரிமாணமெடுத்து அப்பளம் பலகைக்கு நெய் பூசி அதன்மேல் வைத்து அப்பளமரக்குழவியால் அப்பளம்போல் வட்டமாகச் செய்யாமல் ஈரவெங்காயப் பொரைக்கனமாக மெல்லிய

தாயும் அகலமாயும் ஒருசாண் நீளத்தில்நீட்ட அதன் இருபுறத்திலும் நெய்சேர்ந்த பச்சரிசிமாவைத் தடவி ஒவ்வொன்ருக ஒரு மூங்கிற்பத்தையில் சுற்றுமேல் சுற்ருக ஏழுக்குக்குறையாமலும் பத்துக்கு அதிகப்படாமலும் சுற்றவேண்டும்.

மற்ருெருவகை

இப்படிப்பட்ட இருபது பத்தைகளுக்குச் சுற்றிவைத்துப் பின்பு ஒவ்வொன்ருக எடுத்து ஒரு பெரிய நெல்லிக்காயளவு அறுத்து உருவி அப்பளப்பலகைமேல் வைத்து மரக்குழவியால் மறுப்படியும் கொஞ்சம் அகலப்படுத்தி நெய்யில்விட்டு ஒருதரத்தில் மூன்று துண்டுக்குமேல் பொரிக்கக்கூடாது. பொரிக்கும்போது பொரிக்கும் பாத்திரத்திலுள்ள நெய்யை ஒருகரண்டியினல் மொண்டுகொண்டு அப்பேணி பலகாரம் பொரிகிறவரைக்கும் மேலே விட்டுக்கொண்டேயிருந்து,

பொரிந்தபிற்பாடு யெடுத்து வேருெரு ஏனத்தில்வைத்து வைத்தவுடனே மேலே சிறிது பனிநீரைவூற்றிச் சீனிச்சருக்கரையை அல்லது சீனிக்கற்கண்டுதூளைத் தூவவேண்டும். இப்படியே எல்லாத் துண்டுகளையும் பொரித்துப் பக்குவஞ்செய்து ஆறியபின் உபயோகஞ் செய்துக்கொள்க.

வாதுமைப் பருப்புச் சேர்ந்த

கோதுமை பலகாரம்

அரைப்படி கோதுமைகொய்யைப் போதுமான பசும்பால்விட்டுப் பிசறி ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து காற்படி வாதுமைப்பருப்பை 2-நிமிஷம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்துத் தோல்போக்கிப் பசும்பால் விட்டரைத்து இரண்டையும் ஒன்ருகச்சேர்த்து அதில் 6-பலம் நெய்யையும் உழக்குப்பாலாடையையும்,

முக்கால்வீசைச் சீனிசருக்கரையை காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபதமாய் இறுகிவரும்போது அப்பாகையும் 4-பலம் விரையில்லாத திராட்சிப்பழத்தையும் 2-பலம் பனிநீரையும்சேர்த்து நன்ருய்ப்பிசைந்து ஈயம்பூசிய அகலச்செப்புத்தட்டில் ஒரே அடையாக தட்டிப்போட்டு கலாய்பூசிய செப்புமூடியால் நீர்விட்டரைத்த உழுந்துமாவைத் துணியில்தடவி அப்பாத்திரங்களின்,

அருகுகளுக்குச் சுற்றி மீதிமாவை அதன்மேல் கனமாகப்பூசி 2-மணிநேரம் நிழலிலேயே உல்ரவைத்து ஒரு சிறு கூடைக்கரியில் தீமூட்டி அத்தீயால் அப்பாத்திரத்தின் நான்குபுறமும் மூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்துப் பாத்திரத்தில் ஓரத்தில் ஆவிவந்தால் எடுத்துக்கொண்டு ஆறியபின் சூரியால் துண்டித்து வேறுபாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகம்பண்ணிக் கொள்ளலாம்.

பாலாடைசேர்ந்த கோதுமைநோய்ப் பலகாரம்

ஒருபடி கோதுமைநொய்யில் முக்காற்படி பாலேடும் 5-பலம் வெண்ணெயும்சேர்த்து இராத்திரிக்கே பிசைந்துவைத்துக் காலையில் எடுத்து மேலே சொல்லியபடி இடித்து 5-சேர் கற்கண்டுத்தூளையும் சிறிது பனிநீரையும்தூவி நன்றாய்ப்பிசைந்து அம்மாவு முழுமையும் எடுத்து ஒரு அடையாகச்செய்து முன்னே சொல்லிய அகன்ற தட்டுப் பாத்திரத்தில் வைத்து மூடியால்மூடி சீலமண்செய்வதுபோல் உழுந்து மாவைச் சீலையில்தடவி அச்சீலையை ஓரத்துக்குச்சுற்றி மிகுந்த மாவையும் மேலே பூசிவிட்டுக் கரிநெருப்பால்மூடிப் பக்குவப்படுத்தி எடுத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் ஆறவிட்டுத் துண்டித்து உபயோகித்துக் கொள்க.

பூந்திப் பலகாரம்

புதிய கடலையை ஒருநாள் முழுமையும் வெயிலில் உலரவைத்து உரலில் இட்டுக் குத்திப்புடைத்துக் கல் மண் ஆய்ந்து பின்பு திரிகை எந்திரத்தால் உடைத்துப் பொட்டுப்போக்கிச் சுத்தமான பருப்பெடுத்துத் திரிகையில் செரங்கையாகவைத்து அரைத்து மாவாக்கி அந்த மாவைத்தெள்ளி,

அளந்து ஒருபடி எடுத்து இராத்திரிக்கே அதில் காற்படி கட்டித் தயிர்விட்டுப் பிசைந்துவைத்து மறுநாள் உதயத்தில் இருப்புக் கடாய்ச் சட்டியில் இரண்டுபடி நெய்விட்டு அடுப்பின்மீதேற்றி நன்றாய்க்காய்ந்து வருந் தருணத்தில் சிறுதுவாரங்களுள்ள இருப்புத்தட்டைச் சட்டுவத்தை இடதுகையால் மேற்படி கடாய்க்கு நடுவே பிடித்துக்கொண்டு வலதுகையால் அந்தமாவில் கொஞ்சமெடுத்துச் சட்டுவத்தில்பூச அந்தச்சட்டுவத்தில் நின்றும் சிறுதுகளாக நெய்யில்விழும்; மற்றொருவர் வேறுபக்கத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு வேறொரு சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகும்படி கிண்டிப் பொன்னிறமாய் வறந்து வரும்போது,

மற்ருெரு கடாயிலாவது அதற்கினமான பாத்திரத்திலாவது போடவேண்டும். இவ்வாறு மாவு முழுமையும் சுட்டானபின் அடுப்பிலிருந்து கடாயை இறக்கிவிட்டு மேற்படி பூந்தியில் அஞ்சுப்பலம் சீனக்கற்கண்டுத்தூளும் அவ்வளவு மேற்படி சர்க்கரையும் சேர்த்துத் தூவி அதற்குமேல் ஒருபலம் பனிநீரைப்பாவலாகவிட்டு எல்லாம் கலக்கும்படி சட்டுவத்தால் கிண்டி வேருெரு தகுந்த பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மற்ருெருவகை

புதிசாயுள்ள உழுந்தைச் செவ்வையாகக் காயவைத்து மேலே சொல்லியபடி யந்திரத்தில்வைத்து அரைத்துத் தெளித்து அந்தத் தெள்ளியமாவில் முன்சொன்ன அளவு தயிர்சேர்த்துப் பிசைந்து இராத்திரிக்கே சித்தப்படுத்தி மறுநாள் உதயத்தில் 10-நாழிகைக்கு மேல் இருப்புக் கொப்பறையில் முந்திய அளவுநெய்விட்டு மேலது போலவே சுட்டெடுத்து அவ்வளவு கற்கண்டுத்தூளும் சீனிச்சர்க்கரையும் பனிநீரும் சேர்த்துக் கலக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

இலட்டுப் பலகாரம்

மேலே பொரித்த பூந்தியில் சருக்கரை பனிநீர் முதலானவை சேர்க்காமல் கலப்பில்லாததாக 4-சேர் எடுத்து இருப்புக்கொப்பறையில் நெய்விட்டு காய்ந்தபின் அதில்போட்டு இரண்டாமுறை பொரித்து காய்ச்சி அழுக்கெடுத்த ஒருசேர்ச் சருக்கரைப்பாவில் போட்டுக் கிளறி ஒரு அகலத்தட்டில் கொட்டி ஆறவைக்கவேண்டும். ஆறியபின் ஒரு சேர் கற்கண்டுத் தூவி நாலுபலம் பனிநீரை தெளித்து பிசைந்து சிறிய உண்டைகளாகத்திரட்டி ஒரு ஏனத்தில் அடுக்கிவைத்து உபயோகப்படுத்துக.

மற்ருெருவகை

பூந்தியை முன்னையபிரகாரமாகப் பொரித்து அஞ்சுபலஞ் சுத்த நீரில் இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அப்பூந்தியில் தெளித்து ஒன்றேகாற்சேர் கற்கண்டுத் தூள்சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி உருண்டைகள்செய்து வைத்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பனிநீர் லட்டுகம்

பூந்தியை முன்சொன்ன வண்ணமே பக்குவப்படுத்திக் கலப்பில்லாமல் மேலேசொன்ன அளவு எடுத்து அங்குசொன்ன அளவு பனி

நீரில் 2-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் $\frac{1}{2}$-வராகனெடை கஸ்தூரியையும் $1\frac{1}{2}$-வராகனெடை வெள்ளிரேக்கையும் கரைத்து அந்தப் பூந்தியில் தெளித்துப் பிசைந்து முன்போலவே உருண்டைகள் செய்து அடுக்கிவைத்துப் புசிக்கலாம். வேண்டுமானுல் வெள்ளிரேக்குக்குப் பதில் தங்கரேக்கையுஞ் சேர்க்கலாம்.

ஜிலேபி என்னும் தேங்குழைப் பலகாரம்

நெல் கல் மணல் முதலியவை போக்கிச் செவ்வையாகத் தீட்டி தவிடுபோகப் புடைத்த $1\frac{1}{4}$-படி பச்சரிசியை இராத்திரிக்கே தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு உதயத்திலெழுந்து உரலிலிட்டுக் குத்தித்தெள்ளி மெல்லிய மாவை எடுத்துக்கொண்டு அதில் விழுந்த நொய்யையும் குத்தி மாவு செய்து இப்படிச் சித்தப்படுத்தினதில்,

$1\frac{1}{4}$-படிமாவை எடுத்து அதிலே 3-ஆழாக்கு அல்லது $\frac{1}{2}$-படி சுத்தநீர்விட்டுக் குழப்பி ஒரு ஏனத்தில் சேர்த்து 3-மணிநேரம் வைத்திருந்து பிசைந்துபார்க்க கெட்டியாயிருந்தால் மேலும் தகுந்த நீர் விட்டு கலக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உடனே 2-படி சீனச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து வைத்துக்கொண்டு இருப்புக்கொப்பறையில் $1\frac{1}{2}$-படி நெய் விட்டு அடுப்பேற்றிக் கொதித்துவருந் தருணத்தில் ஒரு மண்கலயத்தின் அப்பக்கத்தில் சுண்டுவிரல் நுனிநுழையத்தக்க சிறுதுவாரஞ் செய்து அக்கலயத்தில் நன்றுய்க்கழுவி அதில் மேற்படி மாக்குழம்பை அகப்பையால் மொண்டுவார்த்து வார்க்கும்போதே அந்த துவாரத்தை அடியில் ஒருவிரலால் அழுத்திக்கொண்டு கொப்பறைக்கு நடுவே பிடித்து அழுத்திய விரலைநெகிழ்த்துவிட்டு இடைவிடாமல் வளையமாக ஐந்தாறு சுற்றுச்சுற்றி உடனே துவாரத்தை முன்னையபடி விரலாலழுத்திக் கலயத்தில் மாவிருந்தால் மாவோடு சேர்த்துவிட்டு அக்கலயத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையின்மேல் வைத்துவிடுக.

நெய்யில்விட்ட ஜிலேபியை மூன்றுநிமிஷம்பொறுத்துச் சட்டுவத்தால் புரட்டிக்கொடுத்து பொன்னிறமாய்.வெந்தபிறகு அதை எடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கிற பாகில்விட்டு ஆறியபின் எடுத்து வேறு பாத்திரத்தில் அடுக்காக வைக்கவேண்டும். அதிக தீயால் நெய் சுண்டிப்போனுல் மேலும் $\frac{1}{2}$-படி நெய்வார்த்துக்கொள்க. இப்படியெல்லாம் சுட்டுப் பாகில்விட்டு எடுத்து அடுக்கிவைத்துப் பிற்பாடு மேலே கொஞ்சம் பனிநீரைத்தெளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

மற்ருருவகை

2½-சேர் சீனிச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பின்பு 5-பலம் பனிநீரும் கொஞ்சநீரும்வார்த்துப் பாகுசெய்து அதில் 5-வராகனெடை அரிசியையும் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் 3-வராகனெடை கஸ்தூரியையும் தகுந்த பனிநீர்விட்டு அரைத்துச் சேர்த்துப் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டு அந்தப்பாகிலே முன்போலவே சுட்டெடுத்த ஜிலேபியைவிட்டு ஆறினபின் எடுத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்து அவற்றின்மேல் மூன்றுபலம் பனிநீரைத் தெளித்து 6-பலம் கற்கண்டுதூளைத் தூவி ஒன்றின்மேல் ஒன்ருக அடுக்கி உபயோகஞ் செய்க.

கோதுமைமாவு அல்வா

2-படி பாலில் அரைப்படி நீர்வார்த்து அடுப்பின்மீது ஏற்றிக் கொதித்துவரும்போது புடைத்துக் கல் மணல் ஆய்ந்த 1-படி கோதுமைநொய்யைக்கொட்டி அந்த நொய் வெந்து கெட்டியாய்வருந் தருணத்தில் 2-படி சுத்திசெய்த சீனிச்சருக்கரைப்பாகைக்கொட்டி அதன் மேல் ¼-படி நெய்யையும் 1-பலம் பனிநீரையும் வார்த்து நன்ருய்க் கிண்டி மூடியால்மூடிச் சற்றுப்பொறுத்து மறுபடியும் கிண்டி இப்படி அஞ்சு ஆறுமுறை கிண்டி இளகிய லேகியத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புக் கோதுமைநொய் அல்வா

1½-படி பாலில் காலே அரைக்காற்படி நீர்சேர்த்து அடுப்பின் மேல் கொதிக்கவைத்துக் கொதித்து வருவதற்குள்ளாக 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் 2-நிமிஷம் ஊறப்போட்டு எடுத்துத் தோல் போக்கி அதைப் பால்விட்டு மைபோலக் கெட்டியாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மேற்படி பால் கொதித்துவரும்போது புடைத்து ஆய்ந்த அரைபடி கோதுமைநொய்யைக்கொட்டி நன்ருய்க்கிளறி கொஞ்சநேரத்தில் செம்மையாய் வெந்துவரும் அதுசமயத்தில் மேற்படி வாதுமையை அதிற்போட்டுக் கிண்டி அழுக்கெடுத்துக் காய்ச்சிய 1¼-படி சீனிச்சர்க்கரையும் 2-பலம் பனிநீரையும் அரைக்காற்படி நெய்யையும் வார்த்து மறுபடியும் கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

வாதுமை அல்வா

1-படி வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் 3-நிமிஷம் போட்டுவைத்து மேல்தோலைநீக்கிப் பசும்பால்விட்டுக் கெட்டியாய் அரைத்துவைத்துக்

கொள்க 1-படி பசும்பாலை அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்துவரும்போது ½-படி கோதுமைநொய்யை அப்பாலில்கொட்டிக் குழைந்துவருந் தருணத்தில்,

அரைத்துவைத்த வாதுமையை அதில்சேர்த்துப் பின்பு 1¼-படி சீனச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து அந்தப்பாகையும் ¼-படி நெய்யையும் 2-பலம் பனிநீரையும் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் 3-வராகனெடை பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் அதனோடு கலந்து செவ்வையாகக் கிளறி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

அக்பர் பிரியமாகத்தின்ற அல்வா

வெள்ளரிக்காய்விரை கர்ப்பூஜவிரை தர்ப்பூஜவிரை சுரைக்காய்விரை இந்த நால்வகை விரைகளையும் தோல்போக்கி வகைக்கு அரைபடியும் தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு ¼-படியும் கல் மண் ஆய்ந்த கசகசா 2-பலமுமாகயெடுத்து இவைகள் யாவற்றும் பசும்பால்விட்டு நெகிழ கெட்டியாய் அரைத்து 2-படி கற்கண்டுத்தூளைப் பாகுகாய்ச்சி,

அந்தப்பாகை ஒரு ஏனத்தில்வார்த்து அடுப்பேற்றி மேலரைத்துவைத்த விரைகளை முழுதும் அதிற்போட்டுப் பின்பு அரையேவீசம்படி நெய்யையும் 5-பலம் பனிநீரையும் 2-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் ½-வராகனெடை கஸ்தூரியையும் 1-வராகனெடை தங்கரேக்கையும் சேர்த்துக்கிண்டி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து உபயோகிக்க

நிசிதா அல்வா

புடைத்து ஆய்ந்த 5-படி கோதுமையை ஒரு ஏனத்தில்கொட்டித் தகுந்த நீர்விட்டு ராத்திரிக்கே ஊறவைத்துக் காலையிலெடுத்து அடியுரலில் இட்டுக் குழவிகொண்டு கெட்டியாக ஆட்டி ஒரு புதுப்பானையில் பால்பிழிந்து அந்தப்பானையை வாய்கட்டி ஒரு மூலையில் ஒருவாரம் வைக்கவேண்டும்.

அப்படியே அது பாகாய்ப்போகும் வட்டம்நாள் 1-படி கற்கண்டு அல்லது சீனச்சருக்கரையைப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகிலே மேற்படி மாவுப்பாலை ஒருபடிவிட்டு 10-பலம் நெய்யும் 3-பலம் பனிநீரும் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவும் மூணுவராகனெடை ஏலரிசித்தூளும் சேர்த்து அல்வாபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

சுரைக்காய் அல்வா

2-இளஞ்சுரைக்காய்களை மேல்தோலைச் சீவிப்பிளந்து அவற்றி னுள் இருக்கும் விதைகளையும் அவ்விதைகளைமூடிய பஞ்சுபோலுள்ள பாகத்தையும் எடுத்துவிட்டு துண்டங்கள்செய்து 2-படி பசும்பாலில் அரைபடி நீர்விட்டு கொதிக்கவைத்து நன்றாய் கொதித்துவருஞ்சமயத் தில் மேற்படி துண்டங்களை 5-அல்லது 6-சேர் நிறுத்துப்போட்டு மூடியால்மூடி 1½-மணிநேரம் தீயெரித்துக் காய்த்து முழுதும்வெந்து குழைந்துபோயிருந்தால் மூனுபலம் வாதுமைப்பருப்பை தோல் போக்கி அரைத்து அதிற்போட்டு ஒருமத்தினால் நன்றாய்க்கடைந்து 10-பலம் நெய்யையும் 2-சேர் கற்கண்டுதூளையும் 3-பலம் பனிநீரில் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும் மேலதனோடு சேர்த்து செவ்வையாய்க்கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கி உபயோகித் துக்கொள்க.

சர்பத்துவகை

சந்தன சர்பத்து

முதிர்ந்த சந்தனமரக்கட்டையை இழைப்புளியால் இழைத்து இழைத்ததூளில் 2-பலம் எடுத்து ஒருபாத்திரத்தில்போட்டு அதில் 10-பலம் நீர்விட்டு அடுப்பேற்றி நாலுபலமாக சுண்டுகிறவரையில் காய்ச்சி இறக்கி ஆறவிட்டுப் பின்பு கையால் செவ்வையாகக்கசக்கி துணியால் வடிகட்டிவைத்துக்கொண்டு அதற்கு ஒன்றைபங்கும் கற்கண்டுத் தூளும் 2-பலம் பனிநீரும் அதனோடுசேர்த்து ஒரு ஏனத்தில்விட்டு அடுப்பின்மீதுவைத்து நீர்சுண்டி,

பாகாய்வருந் தருணத்தில் ஒருச்சால் ஒருதுளி எடுத்து விரலால் அழுத்திப்பார்க்கப் பிசின்போல் இருந்தால் இறக்கிவிட்டு ஆறவைத்து ஒரு நல்லபுட்டியில் அடைத்துவைத்துக்கொண்டு வேண்டியபோதே உபயோகிக்கவேண்டும்.

தேமாதுளஞ் சர்பத்து

எழெட்டுத் தேமாமாதுளம்பழங்களை கொண்டுவந்து பிண்டு விரைகளை ஒரு கற்சட்டியிலாவது அகலவாய் சாடியிலாவது உதிர்த்துக்

கொண்டு மத்திட்டுக்கடைந்து எண்ணெய்சிக்குக் காரம்படாதவேறொரு மண்பாத்திரத்தில் சாறுபிழிந்து மறுபடியும் அந்தச்சக்கையில் கொஞ் சம்நீர்விட்டு மத்தால்கடைந்து பிழிந்து விரைமுதலானதுகளில்லாமல் ஆய்ந்து அந்த ரசத்தை நிறுத்து அதனெடைக்கு சரியெடையாக கற் கண்டுத்தூளேயாவது சீனச்சருக்கரைத் தூளேயாவது அதனோடு சேர்த்து 2-ரூபாயெடை பனிநீரையும்விட்டு,

அடுப்பேற்றி மேற்படிசாறு முக்கால்திட்டம் சுண்டியபின் ஒரு சிறியபுதிசாயுள்ள அகப்பையால் துழாவிக்கொடுத்துச் சிறிது எடுத்து விரலால் தொட்டுப்பார்க்கையில் பிசின்போல் இருந்தால் இறக்கிக் கொண்டு ஆறியபிறகு ஒருபுட்டியில் அந்த சர்பத்து முழுமையும் விட்டு வேண்டியபோது உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். ஆயினும் புலவு பிறியானிச்சாதம் உண்ணுங்காலத்தில் உபயோகித்துக் கொள்வது விசேஷம்.

புளிமாதுளஞ் சர்பத்து

மரத்திலேயே வாய்விண்ட எழெட்டுப் புளிமாதுளம்பழங்களில் முன்போலவே மட்பாத்திரத்தில் ரசமிறக்கிக்கொண்டு அந்தரசத்துக்கு ஒன்றரைப்பங்கு கற்கண்டையாவது சீனச்சருக்கருக்கரையையாவது செத்தை முதலானவையில்லாமல் ஆய்ந்து அதனோடுசேர்த்து அடுப்பி லேற்றி மேலதுபோலப் பக்குவப்படுத்தி இறக்கி ஆறினபிற்பாடு ஒரு புட்டியில் வார்த்துவைத்து தினமானம் உதயத்தில் 2-ரூபாயெடைச் சர்பத்துக்கு 5-ரூபாயெடை நீர்சேர்த்து சாப்பிட்டுக்கொண்டுவரவேண் டும் இப்படிசெய்தால் பித்தம் நசித்துப்போம்.

இருவகைமாதுளஞ் சர்பத்து

தேமாதுளம்பழச்சாறு புளிமாதுளம் பழச்சாறுகளைச் சமனெ டையாக எடுத்து அந்த இரண்டு ரசங்களுக்கும் ¼-பங்கு கற்கண்டை யாவது சீனிச்சருக்கரையாவது அந்த ரசத்தில்சேர்த்து ஒருமண்சட்டி யில் முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி ஆறியபின் புட்டியில் ஊற்றி வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்க.

கோடிமாதுளஞ் சர்பத்து

கொம்மட்டி மாதுளங்காய்களை மேல்தோல்போக்கி 2-சேர் அல் லது மூணுசேர் நிறுத்து உரலிற்போட்டு இடித்துச் சாறுபிழிந்து ஒரு சட்டியில் வெள்ளைத்துணியால் அந்தச்சாற்றை இறுத்துநிறுத்து அதுகண்ட எடைக்கு முக்காலேயரைக்காலளவு சுத்திபண்ணிய சீனச்

சருக்கரையையாவது கற்கண்டுத் தூளையாவது அதனோடு சேர்த்து அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி மேலே சொல்லிவந்த பக்குவத்தில் இறக்கி ஆறியபின்பு புட்டியில்வார்த்து உபயோகிக்க இது பித்தத்தையும் பித்தச்சூட்டையும் போக்கும்.

திராட்சப்பழச் சர்ப்பத்து

கனிந்த திராட்சப்பழக்குலைகளைப் பெரிய ஏனத்தில் போட்டுப் பிசைந்து வேறே ஏனத்தில் ரசமிறக்கிப் பிழிந்தசக்கையில் சிறிதுநீர் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்து பிழிந்து வெள்ளைக்குட்டையால் வடிகட்டி புதுச்சட்டியில் அல்லது எண்ணெய் காரம்படாத சட்டியில் வார்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்து ¼-மணிநேரம் காய்ச்சி ஆறினபின் இரண்டுதரம் வடிகட்டி அந்த ரசத்துக்குச் சரி எடை சீனிச்சருக்கரை அல்லது கற்கண்டுத்தூள் சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ந்து வரும்போது 2-பலம் பனிநீர்விட்டுக் காய்ச்சி நீர் வற்றிவருந்தருணத்தில் அகப்பையால் துழாவி ஒருதுளி எடுத்து இரண்டுவிரலால் அழுத்திப் பார்க்கப் பிசின்போலிருந்தால் இறக்கிக்கொண்டு ஆறினபின் ஒரு புட்டியில் வார்த்துக்கொள்க. இது பித்தச்சூட்டையும் கண் காலெரிச்சலையும் நீக்கும். உதயத்தில் 6-ரூபாயெடை நீரில் இந்தச்சர்பத்தை மூனுரூபாயெடை விட்டுக்கலக்கி உபயோகிக்கவும் இந்த அளவு பின் வரும் சர்பத்துக்களுக்கும்.

தாமரைப்பூச் சர்ப்பத்து

வெண்டாமரைப் புஷ்பங்களின் இதழ்களை நிழலுலர்த்தலாக உலர்த்தி அவை படையறக் காய்ந்தபின் புதுச்சட்டியைக் கழுவித் துடைத்து அதில்போட்டு ஒருபடி நீர்விட்டு அரைப்படி நீருக்குச் சுண்டக்காய்ச்சி,

இறக்கி ஆறவைத்து ஆறினதின்பின் அந்த இதழ்களை அந்நீரிலேயே நன்றாய்க் கசக்கிப்பிசைந்து அழுக்குப்படியாத சீலையால் வடிகட்டி ரசங்கண்ட எடைக்குச் சரியெடையாகவாவது முக்கால் எடையாகவாவது சீனக்கற்கண்டுப்பொடி சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துத் தீயெரிக்கவேண்டும்.

உடனே 2½-பலம் பனிநீரும் விட்டுச் சிறிய மரஅகப்பையால் அடிக்கடி துழாவிப் பார்த்துக்கொண்டு சுமாராகத் தீயெரித்து ரசம் பிசின் பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவைத்து ஆறினபின்பு புட்டியில் விட்டு உபயோகஞ்செய்துகொள்க. இது மேகசாரத்தை எடுத்துவிடும்.

வல்லாரைச் சர்ப்பத்து

வல்லாரைக்கொடிகளைக் கொண்டுவந்து வேரிலுள்ள மண்ணைத் தட்டிவிட்டு நிழலில் உலர்த்திச் சிறிய துகளாக நறுக்கிக்கொத்தி கழுவிய புதுபானையில்போட்டுத் தண்ணீர் 2½-படிவிட்டு ¼-படியாகச் சுண்டி வருந் தருணத்தில்,

அதற்கு 1½-அல்லது ஒன்றேமுக்கால் எடை சீனிச்சருக்கரை யையாவது கற்கண்டுத் தூளையாவது சேர்த்து முன்போலவே புதுப் பானையில் வார்த்துத் தீமூட்டி அடுப்பேற்றி அடிக்கடி அகப்பையால் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து 2½-பலம் பனிநீர்விட்டுத் துழாவிப் பிசின் பதமாயிருக்கும்போது இறக்கி ஆறவிட்டுப் புட்டியில் வார்த்து வைத் துக்கொள்க. இதன் உபயோகத்தால் மேகச்சூடு நீங்கும்.

எலுமிச்சஞ் சர்ப்பத்து

தேறிய எலுமிச்சம் 100-அல்லது 50-கொண்டுவந்து ஒவ்வொரு பழமாக எடுத்து உள்ளங்கையால் அழுத்தி நிலத்தில் உருட்டிக் கசக்கிச் சூரியாலரிந்து ஒரு ஏனத்தில் ரசத்தைப்பிழிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இப்படி எல்லாப்பழங்களையும் சாறுபிழிந்து விரை முதலானவை யில்லாமல் வடிகட்டி ஒருபுதுச்சட்டியில் வார்த்து அந்தச் சாற்றுக்கு 2-பங்கு அல்லது 2½-பங்கு சீனிச்சருக்கரையைச் சேர்த்து அடுப்பி லேற்றி தீயெரித்து பாகுபக்குவத்தில் இறக்கி ஆறவிட்டுப் புட்டியில் வார்த்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்க இதுபித்தத்தை அதிகரிக்கும்.

நாரத்தஞ் சர்ப்பத்து

20-திரண்ட நாரத்தம்பழங்களை அரிந்து சாறுபிழிந்து வடிகட்டிப் பெரிய புதுச்சட்டியில் வார்த்து அதற்கு இரண்டத்தனை சீனிச்சருக் கரைகூட்டி அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சி காய்ச்சும்போது மர அகப்பையால் துழாவி மிதமாகத் தீயெரித்துப் பக்குவப்பட்ட பின்பு இறக்கி ஆறவிட்டுப் புட்டியில் அடைத்துவைத்து உபயோகித்துக் கொள்க. இதுவும் பித்தத்தை நசிக்கப்பண்ணும்.

அளவை

பச்சைப்பயறு	4	கொண்டது	குன்றுமணி	1
குன்றுமணி	32	கொண்டது	வராகனிடை	1
கோதுமை	180	கொண்டது	துலாம்	1
துலாம்	3	கொண்டது	பலம்	1
பலம்	8½	கொண்டது	சேர்	1
பலம்	40	கொண்டது	வீசை	1

சென்னப்பட்டணத்தில் வழங்கிவரும்சேரில்
பாதிப்படி-1

முதல் வீமபாகம் முற்றிற்று

இரண்டாவது பீமபாகம்

பிற்பாதி

திரேகபரிகாரஞ் சொல்லுதல்

இரத்தம் அல்லது பித்தச்சூட்டின்குறி

அதிகதாகம் எரிவந்தம் கண்கள் நா சிறுநீர் மலம் சருமம் இவைகள் சிவந்து அல்லது மஞ்சளாகவிருத்தல் குளிர்ச்சியை விரும்புதல் இவைகள் சுபாவ இரத்தம் சுபாவ பித்தம் இவைகளைப்பற்றிய சூட்டின் குறிகளாம்.

இரத்தப்பெருக்காலுண்டான சூட்டின்குறி

தலைபாரித்தல் கொட்டாவி ஏப்பம் தலைமூளை வறளல் நாவுலரல் சோம்பல் வாயினிப்பு கண்கள் நா சிறுநீர் சருமம் இவைகள் சிவத்தல் சொறி சிரங்கு கட்டி கொப்புளமுண்டாதல் ஈறிலுமூக்கிலு முதிரமோடல் அசதி அவையவங்களில் நோவு நாடி படபடத்திருத்தல் இவைகள் இரத்தப்பெருக்கைப்பற்றிய சூட்டின் குறிகளாம்.

இறைச்சிவகைப் படலம்

ஆட்டிறைச்சி

நல்ல கொழுத்த ஆடுபிடித்து அதில் கொழுப்புள்ள கறிகளாய் சேர் எடுத்துக்கொண்டு அதற்கு ஐந்து சலம்விட்டலம்பி சலம்வடிந்த பின்பு 1½-பலம் உப்புபோட்டு படிசலம் விட்டு கொதிக்கவைத்து இரண்டுபிடி வெங்காயத்தைப்போட்டு 1-ரூபாஎடை மஞ்சளும் கிராம்பு ஏலம் கருவாப்பட்டை இதுகளையும் ¼-பலம் இஞ்சியும் கொத்தமல்லியும் சேர்த்து அரைத்துக் கொஞ்சம் தயிர்சேர்த்து அடுப்பில் வேகவைத்து அரைபலம் மிளகாயும் சேர்த்து நீர்ச்சுண்டிய பின் இரக்கிவைத்து அரைபலம் நெய்விட்டு தாளித்து இறக்க மெத்தவும் ருசியாய் இருக்கும்.

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுஉண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் அழகுண்டாகும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் குடல்பருக்கும் சத்து அதிகரிக்கும் மலங்குறையும் வியாதி இல்வாதம் நரம்பிசிவு அதிகரிக்கும். பரிகாரம் கொத்தமல்லி கருவாப்பட்டை நெய்.

ஆட்டின் தலை இறைச்சி

மேஜாட்டுத் தலையை மயிர்போசுக்கி நன்ருய்வெட்டி எனம்பிரித்து அரிந்து சலம்விட்டலம்பி முன் $1\frac{1}{2}$-பலம் மஞ்சளும் கைப்பிடி வெங்காயத்தையும் கைப்பிடி சோகிக்கீரையும் உப்பும் தக்கபடி போட்டு வேக வைத்து கொத்தமல்லிவிரையும் மிளகாயும் அரைத்துப் போட்டு அடுப்பில் எரித்து நீர் சுவறினபின் $7\frac{1}{2}$-பலம் நெய்விட்டு கொப்பறைத்தேங்காயும் ஒருமுடிபோட்டு சம்பாரவர்க்கங்களும் தக்கபடியிட்டு வடகமும் போட்டு சிவந்த பதத்துடன் இறக்கி உண்ணவும்.

இதன் குணம்

சூடு கொழுமை குளிர்ச்சி இவைகள் மூன்றுஞ் சமமாகயிருக்கும் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் கபாலத்துக்கும் இருதயத்துக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் குடல் புஷ்டியுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் இருதயகமலத்தைப்பற்றிய 'ரோகங்களைக் 'கண்டிக்கும் சத்து அதிகரித்து மலங்குறையும் வியாதி வயிற்றிற் காற்று அதிகரிக்கும் மந்திக்கும். பரிகாரம் இஞ்சி எலுமிச்சம்பழச்சாறு புதினா.

ஆட்டின் தலைமூளை

நல்ல கொழுத்த ஆட்டின்மூளையை 5-எடுத்துக்கொண்டு வாருவைக்கோல் அவித்து பத்தைசெய்து கூட்டுச்சம்பாரங்களில் துவைத்து சட்டுவத்தில் வறுக்கப் பதமாயிருக்கும். சுடுகையில் புசிக்கவும்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தலைமூளைக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் புத்தி சோகரிக்கும் க்ண்குளிரும் தாதுவிர்த்தியுண்டாகும் மறதி இராது வியாதி குடல் புஷ்டி இல்லாதவர்களுக்கு உதவாது. பரிகாரம் இஞ்சி கடுகு சீரகம்.

ஆட்டின் கண்ணிறைச்சி

பள்ளாட்டுக் கண்ணிறைச்சி கொண்டுவந்து செவ்வையாகக் கழுவி அரிந்து கூட்டுவர்க்ககுழம்பில் வேகவைத்து தாளித்துண்ண சாதம் இறங்கும்.

இதன் குணம்

சூடுங் கொழுமையாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் கண்களுக்கு வலிவைக் கொடுக்கும் கண்ணொளி அதிகரிக்கும் ஜீரண

மாம் வியாதி கொழுமையதிகரிக்கும். பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

ஆட்டின் கழுத்திறைச்சி

மேன்மையுள்ள கொழுத்த ஆடாய்ப்பிடித்து அதின் கழுத்துக் கறியை சிலேசு துண்டுகளாக அரிந்து கொழுஞ்சி எலையுடனே வேக வைத்து உப்பு மஞ்சள் மிளகாய் கொத்தமல்லி மிளகு இதுகளுடன் சம்பாரவர்க்கத் திட்டமுட னரைத்துப் பிசறி பழச்சார் தெளித்து நெய் யில் வறுக்கவும்.

இதன் குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கி யம் வலிவு உண்டாகும் கழுத்து நரம்புகளுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் பசிதீபனமுண்டாகும் ரோகஸ்த்தருக்குதவும் வியாதிவயிற்றிற் சொற் பக் காற்றையுண்டாக்கும். பரிகாரம் கொத்தமல்லிக்கிரை வெங்காயம்.

ஆட்டின்மார்பு யிறைச்சி

புங்கனூர் குறும்பாடாய்ப்பிடித்து அதற்கு சோளம் காப்பி அன்ன பானுதிகொடுத்து 90-நாட்சென்றபின்பு கொழுப்புபிடித்து வந்ததும் பிசுமில்லாவதைசெய்து மேற்படி மார்பினிறைச்சியை பெருந்துண்டுக ளாய் அரிந்து அப்பளகாரம் சேர் கறிக்கு விராகனிடை 2-போட்டு வேகவைத்து சம்பாரவர்க்கமுடன் நெய்யில் பொரித்துண்ணவும்.

இதன் குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கி யம் மார்புக்கு வலிவு உண்டாகும் சூடுதணியும் கபத்தையறுக்கும் மார் பின் புண்ணையாற்றும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி கொழுமையதிகரிக் கும். பரிகாரம் இல்லை.

ஆட்டின் இருதயகமலத் திறைச்சி

மைசூர் குறும்பாடாய் கொண்டுவந்து கேவுறுரொட்டி கனி இது கள் முதலானது கைத்தீனிகொடுத்து கொழுத்தபின்பு 4-மாதம் மேற் படி ஆட்டை அறுத்து மேற்சொல்லிய கமலக்கறியை பதறுமல் சேர் எடுத்து அவித்து மேற்கறியில் ஆறியசலத்தில் முள்ளங்கியை துண்டு

துண்டுகளாய் அரிந்து மேற்படி சலத்தில் அவித்து பழச்சாறு 2-விட்டுக் கொதிக்கவைத்து அதில் உப்பு மிளகாய் மிளகு கொத்தமல்லி வெங்தயம் இதுகளுடன் வெங்காயமரிந்து சம்பாரவர்க்கமுடன் தொக்கு கறியாய் சமைத்து நெய்விட்டு தாளித்து கொஞ்சம் பசுமை சலத்தினீர் கசிய இறக்கி ஆறியபின் உண்ணவும்.

இதன் குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் இருதயகமலத்துக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் ஆத்மசக்தி யதிகரிக்கும் இருதயக்கமலம் பதறுதலைமாற்றும் தைரியமுண்டாகும் வியாதி மந்திக்கும் ஜீரணப்படாது. பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

ஆட்டின் நரையீரல்

மைசூர் ஆடாய் கொழுத்ததாய் பிடித்து அடித்து ஈரலைமாத்திரம் 10-தரம் சலம்விட்டு அலம்பி அவித்து ஆரிந்து பழச்சாறுவிட்டு கொதிக்கவைத்து அதில் கொத்தமல்லி மிளகு வெந்தயம் இதுகள் எல்லாம் சித்தப்படுத்தி மசால்வர்க்கங்களை மேற்படி கறியில் துண்டுகளில் பிசிரி வறுக்கவும் நெய்யும் நல்ல எண்ணெயுமாய் கலந்து வறுக்க வேண்டும்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் குறைந்த உணவாம் சௌக்கியம் தேகத்துக்கு குளிர்ச்சியைத்தரும் சூட்டையாற்றும் நுரையீரலுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி மலம் அதிகரிக்கும் வயிறுகனக்கும் காற்றுண்டாம். பரிகாரம் புதினு மிளகு சீரகம்.

ஆட்டீரல்

மேற்சொல்லிய ஆட்டிறைச்சியைப்போலாக சித்தப்படுத்தி அரை பதமாய் வேகவைத்து கூட்டு மசாலவர்க்கங்களை மேற்படி கறியில் தடவி நெய்யும் எண்ணெயும் சேர்த்து வறுக்கவும்.

இதன் குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த உணவாம் சௌக்கியம் இல்லை வியாதி அசுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும் உதிரம்

குழம்பேறித்தோய்ந்து போகச்செய்யும் தேகசத்துக்களின் சுபாவ குணத்தைமாற்றி அழுகப்பண்ணும் மந்திக்கும் வயிறுகணக்கும் காற்று உற்பவிக்கும் கபாலத்தில் கட்டு உற்பவிக்கும். பரிகாரம் காடி கடுக்காய் லவங்கப்பட்டை.

ஆட்டின் நாவிறைச்சி

வெள்ளாட்டுநாவு முத்தலாய் 2-கொண்டுவந்து எட்டுத்துண்டுகளாய் அரிந்து பாறையின் பேரிலாவது சொரு ஓட்டின்பேரிலாவது தேய்த்து ஆவிவர அவித்து 16-துண்டுகள்செய்து மிளகுபொடி போட்டும் மசாலுடன் வறுக்கவும் கொஞ்சம் சுடுகைபதத்திலிறக்கி உண்ணவும்.

இதன்குணம்

சூடும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த உணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் தோளின்மேலிருக்கும் தோலுக்கு மினுக்குண்டாம் பசுமைகொடுக்கும் வியாதி அசுத்த உதிரத்தையும் அசுத்த சத்துக்களையும் உண்டுபண்ணும். பரிகாரம் காடி சீரகம் கொத்தமல்லிக்கிரை.

ஆட்டின் மண்ணீரல்

குறும்பாடாய்ப்பிடித்து மண்ணீரல் எடுத்து இளம்பதமாய் அவித்து பொடித்துண்டுகளாய் அரிந்து சோம்புசேர்த்து மிளகுபொடியில் நெய்விட்டு வறுக்கவும்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தீபனமாகும் வியாதி தேகத்தில் வண்டலேயும் அசுத்த உதிரத்தையும் உற்பவிக்கச்செய்யும் உதிரத்திற் குழம்பேற்றும் மந்திக்கும் வண்டலைப்பற்றிய ஆவி அதிகரிக்கும். பரிகாரம் லவங்கப்பட்டை நெய்.

ஆட்டுக்குடல்

செம்பிலியாட்டுக் குடலுக்குச் சாணிபோக்கி சலம்விட்டலம்பி குழைய வெந்த சிறு குருந்துண்டுகளாய் அரிந்து காசினிக்கிரையுடன் சமைக்கவும் வடகமிட்டு தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியாம் பிரயோசனம் அசுத்த உணவாம். சௌக்கியம் குடலுக்கு வலிவு உண்டாகும் வியாதி அசுத்த இரதத்தையுண்டாக்கும் மந்தப்படும் வயிறுகனக்கும் வயிற்றில் நோயுண்டாம். பரிகாரம் சுக்கு திப்பிலி சீரகம் கடுகு.

ஆட்டுக் கொழுப்புக் குடல்

மேற்சொல்லிய ஆட்டின்கொழுப்பு கறிக்குடலாய் எடுத்து சாணி போக்கி ஜலம்விட்டலம்பி எடுத்து குழைய அவித்துப் பின்னுல் குறுக அறிந்து தயிரில் $\frac{1}{4}$-மணிநேரம் வேகவைத்து கூட்டுவர்க்கங்கள் சகலமும்சேர்த்து பதமாய்சமைத்துச் சுடுகையோடும் புசிக்கவும்.

இதன்குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவும் சௌக்கியம் காற்றையெழுப்பும் உதிரப்போக்கு உதிரக்கடுப்பு இவைகளை மாற்றும் சூடுதணியும் வலிவு உண்டாக்கும் இராக்குருட்டை நீக்கும் உதிரத்தில் கொழுமை யதிகரிக்கும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறு கனக்கும். பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

ஆட்டின் குண்டிக்காய்

கொழுத்த ஆட்டின் குண்டிக்காயை அரிந்து ஜலம்விட்டலம்பி அப்ளாகாரமுடன் வேகவைத்து மசால்களைத்தடவி நெய்யில் பொரிக்கவும்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சவுக்கியம் இடுப்புக்கும் குண்டிக்காய்க்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் தாதுவிர்த்தியாகும் இடுப்புநோயைமாற்றும் லேபனமுண்டாகும் ஆண்குறி பருகும் வியாதி மந்திக்கும் காற்று அதிகரிக்கும். பரிகாரம் மிளகு திப்பிலி உப்பிட்டுப் பொரிக்கவும்.

ஆட்டுக்கொழுப்பு

மேஜாட்டுக்கொழுப்புகள் சேர்பதப்படுத்திக்கொண்டு சலம்விட்டலம்பி வெள்ளைவெங்காயம் சேர்த்து குழம்புசெய்யவும் சுடுகையிலுண்ணவும்.

இதன் குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் இடுப்புக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் குண்டிக்காயின் மேலிருக்கும் கொழுப்பு சகல இரணத்தையும் ஆற்றிவிடும். வியாதி வயிற்றிற்களிம்புகட்டும். பரிகாரம் சுக்கு சீரகம்.

ஆட்டின் பீஜம்

சேர்வாமலையைச் சார்ந்த சார்புகளில் மேயும்படியான குறும்பாட்டின் பீசத்தை அரிந்து நன்றுய்ச் சலம்விட்டலம்பி இளம்பதமாய் அவித்து அரைசேர் மாமிசத்திற்கு மிளகாய் தோலா-1½ கொத்தமல்லி விரை தோலா-1, வெள்ளுள்ளி தோலா-½, வெண்காயம் தோலா-1, இஞ்சி தோலா-¼, இந்தச் சம்பாரவர்க்கங்களைச் சேர்த்து பிசரி எலுமிச்சம் பழச்சாறுவிட்டு கொதிக்கவைத்து வடகமிட்டு நெய்யில் தாளிக்கவும்.

இதன் குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் காட்டுக்கொடியாட்டின் பீசத்தைக் காயவைத்துச் சாராயத்திற்கலந்து குடிக்க நல்லபாம்பு விஷத்தைப் போக்கிவிடும் வியாதி கொழுமை அதிகரிக்கும். பரிகாரம் நாட்டுக்காடி.

ஆட்டின் கால்கள்

கொழுத்த வெள்ளாட்டுக்கால் எட்டு சர்மங்கள்போகத் தீய்த்து குருக அறிந்து எலும்புகளை நையத்தட்டி 1-படி சலத்தை இரவடுப்பில் வேகவைத்து மூன்றிலொருபங்கு சுண்டினபின் மிளகாதோலா-¼, கொத்தமல்லி தோலா-¼, இஞ்சி தோலா-அரைக்கால், மிளகு தோலா-¼, வெண்காயம் தோலா-¼ இதுகளையெல்லாம் அரைத்து துணியில் முத்துக்கட்டி பூண்டு உரித்துப்போட்டு மேற்படி மாமிசத்திற் போட்டு மறுபடியும் உழக்கு சலம்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து ஒருபலம் நெய்விட்டு இறக்கிவிடவும்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் கால்களுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தைரியமுண்டாகும் தேகங் தழைக்கும் எலும்புகளுக்கு வலிவு உண்டாம் வியாதி மந்திக்கும் காற்றையுண்டுபண்ணும். பரிகாரம் சீரகம் புதினு காடி.

வெள்ளாட்டிறைச்சி

மேற்கத்து வெள்ளாடாய்ப் பிடித்து அதினுடைய தொடைமாமி சத்தை எடுத்து 24-பலம் மாமிசத்தை சலம் விட்டலம்பி மிளகாய் பலம்-2, மிளகு பலம்-½, கொத்தமல்லிவிரை பலம்-2, குருக அரிந்த வெள்ளைவெங்காயம் பலம்-2½, வெள்ளுள்ளி பலம்-1¼, இஞ்சி பச்சை கொத்தமல்லி பலம்-முக்கால், இந்த கூட்டுவர்க்கங்களெல்லாம் ஒன்ருய்ச்சேர்த்து சித்தப்படுத்தி முக்கால்படி சலம்விட்டு கொதிக்க வைத்து வடகமிட்டு நெய்விட்டு தாளித்துவிடவும்.

இதன் குணம்

சமரசமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் பத்தியத்துக்குதவும் சத்துக்களின் கொதிப்பைமாற்றும் தீபனமாம் கபத்தை யறுக்கும் மார்புக்கு வலிவு உண்டாகும் வியாதி அற்பச்சூட்டைக் கொடுக்கும். பரிகாரம் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கோடியாட்டிறைச்சி

நீலகிரியில் பலவிதமான தழைகளைமேய்கின்ற கொடியாடொன்று கொண்டுவந்து ஒன்றரைசேர் மாமிசத்தை எடுத்து சலம் விட்டலம்பி அம்மியிலரைத்து 3-பலம் தனியா, வறுத்த கடலைப்பருப்பு பலம்-2, கசகசா பலம்-2, முந்திரிப்பருப்பு பலம்-5, இஞ்சி பலம்-½, பச்சை மிளகாய் பலம்-5, இதுகளையெல்லாம் தனித்தனியாய் அரைத்து குறுக அரிந்த வெங்காயம் பலம்-5, வெள்ளைப்பூண்டு பலம்-1½, மஞ்சள் தேர் ஒன்று அரைத்து மேற்படி சம்பாரக்கூட்டுக்கறிகளுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து பத்துபலம் நெய்யில் சுட்டெடுக்கவும். இந்தக் கரீமாவைக் கவாப்பென்றும் சொல்லுவார்கள்.

இதன் குணம்

சூடும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் இடுப்புக்கும் வலிவைக் கொடுக்கும் பத்தியத்துக்காகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதி இல்லை. பரிகாரம் இல்லை.

செம்மறியாட்டிறைச்சி

பல்லாரி வயல்நிலங்களில் மேயும்படியான செம்மறியாட்டிறைச்சி சேர் ஒன்று எடுத்து சலம்விட்டலம்பி குருக அரிந்து பச்சைமிளகாய் பலம்-2, வெள்ளைப்பூண்டு பலம்-¼, கொத்தமல்லி விரை பலம்-1½, இஞ்சி பலம்-¼, கொத்தமல்லிதழை பலம்-¼, ஒன்ருய்ச்சேர்த்து ஒன்றரைப்பலம் உப்புசேர்த்து மண்பாத்திரத்தில் வேகவைத்து ஒருமுடி

தேங்காய் திருகிப்போட்டு வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துவிடவும். இது சுண்டியாகறியென்று சொல்லப்படும்.

இதன்குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தணியும் தேகத்தில் கொழுமையதிகரிக்கும் தாதுவிர்த்தியுண்டாம் அழகுகொடுக்கும் சத்துகள் அதிகமாக உற்பவிக்கும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும். பரிகாரம் இஞ்சி புதினு எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பள்ளயாட்டிறைச்சி

மேற்சுத்தியாடு கொழுத்ததாய்ப் பிடித்து ஒருசேர் தொடைக்கறியை அரிந்து 4-சலம்விட்டலம்பி அப்பளகாரம்போட்டுக் கொதிக்க வைத்து சிறுதுண்டுகளாய் அரிந்து கூட்டுவர்க்கம் மிளகாய் பலம் ஒன்று, கொத்தமல்லிவிரை காலாழாக்கு, வெங்காயம் அரிந்தது பலம் இரண்டு, பூண்டுபலம் ஒன்று, இஞ்சிபலம் கால், கொத்தமல்லித்தழைப் பலம்-கால், சேர்த்து அரைத்துப்பிசரி எலுமிச்சம்பழம் 2-பிழிந்து கொதிக்க வைத்து நெய்விட்டுத்தாளித்து இறக்கியுண்ணவும்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் கிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அசுத்தஉணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் சூட்டைத்தணிக்கும் வியாதி காற்றதிகரிக்கும் மந்திக்கும். பரிகாரம் இஞ்சி மிளகு காடி.

குறும்பாட்டிறைச்சி

மேற்கே சோலார்பேட்டையில் மலைகளில் சஞ்சாரம் செய்கிற கொழுத்த ஆட்டுக்கிடாபிடித்து அதின்துடை இறைச்சிகளில் ஒருசேர் எடுத்து சலம்விட்டலம்பி அரிந்து வேகவைத்து அப்பளாகாரமிட்டு வெந்தபின் கொத்தமல்லிவிரை 1¼-பலம், மிளகாய் முக்கால்பலம், வெங்காயம் பலம்-ஒன்றரை, பூண்டு பலம்-அரை, இஞ்சி பலம்-கால், கொத்தமல்லிக்கீரை பலம்-அரை, இதுகள் எல்லாம் சேர்த்து அரைத்துக் கறியில்பிசறி நெய்விட்டு வடகமிட்டுத் தாளிக்கவும்.

இதன்குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் குறைந்த உணவாம் சௌக்கியம் உதிரம் அதிகரிக்கும் ஜீரணமாம் வியாதி சொரி சிரங்கு தினவு சூடு அதிகரிக்கும். பரிகாரம் சல்லாதுக்கீரை கொத்தமல்லிக்கீரை.

தும்பையாட்டிறைச்சி

கல்லகொழுத்த ஒருசேர் தும்பையாட்டிறைச்சியை 4-சலம்விட்டலம்பி துண்டுதுண்டுகளாய் அரிந்து அப்பளாகாரமுடன் கொதிக்கவைத்து கூட்டுவர்க்கம் மிளகாய் பலம்-2½, கொத்தமல்லி பலம்-இரண்டரை, வெங்காயம் பலம்-இரண்டு, பூண்டு பலம்-இரண்டு, இஞ்சி பலம்-அரை, கொத்தமல்லித்தழை பலம்-ஒன்று, கூட்டி அரைத்துப்பிசிரி உப்பு 2-பலம்போட்டு எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஒன்றுவிட்டு நெய் வடகமிட்டுத் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவு உண்டாகும் அழகுகொடுக்கும் தீபனமாம் சத்து அதிகரிக்கும் மலங்குறையும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதி தேகத்தில் கொழுமையதிகரிக்கும். பரிகாரம் நெய்யிற்பொரித்துக் கொள்ளவும்.

ஆட்டுக்குட்டியிறைச்சி

மேசாட்டுக்குட்டி யிறைச்சியை பொய்யாக்கொளுத்தி அரிந்து சிறுதுண்டுகளாய் அப்பளாகாரமுடன் ஒருகுட்டிக்கு மிளகாய் பலம்-மூணு, கொத்தமல்லிவிரை பலம்-இரண்டு, வெங்காயம் பலம்-2, பூண்டு பலம்-இரண்டரை, இஞ்சி பலம்-¼, கொத்தமல்லித்தழை பலம்-முக்கால், சேர்த்து ஒருமுடிதேங்கா திருவலுடன் வாசனை கறிமசால் சேர்த்துப்பிசரி உப்பு 1½-பலம் சேர்த்து நெய்விட்டு தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சவுக்கியம் சூட்டையகற்றும் தேகந்தணியும் பலயீனருக்குதவும் பத்தியத்துக்காகும் வியாதி குளிர்ந்ததேகத்துக்குதவாது. பரிகாரம் புதினா எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

மான்கறி

நல்லகொழுத்த புள்ளிமானைப்பிடித்து தகுதியான தீனிகொடுத்து தொடைமாமிசத்தை இரண்டுசேர் எடுத்து அரிந்து கழுவிப்போட்டு இரண்டுபலம் உப்பிட்டு மிளகாய் பலம்-2¼, மிளகு பலம்-½, கொத்தமல்லிவிரை பலம்-2½, வெங்காயம் பலம்-3, பூண்டு பலம்-இரண்டு, கொத்தமல்லித்தழை பலம்-1¼, இஞ்சி முக்கால்பலம் இந்த சம்பாரவர்க்கமெல்லாம் சேர்த்து தயிர்விட்டு கொதிக்கவைத்து தேங்காத்திருவல் ஒன்றுசேர்த்து பழச்சாறுவிட்டு பிசரின பதத்திலிறக்கி வடகமிட்டு நெய்விட்டுத் தாளித்திறக்கவும். இரண்டுபலம் உப்புசேர்க்கவும்.

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களை மாற்றும் பவுத்திரம் சொறி சிரங்கு தினவு இவைகளை நீக்கும் வியாதி கண்ணில் புகைச்சலுண்டாம். பரிகாரம் பசுவின் நெய்யிற் பொரித்துக்கொள்ளவும்.

கலைமான்கறி

வயல்நாட்டுத் கலைமானைப்பிடித்து சோளம் தீனி கொடுத்து அறுத்து மார்க்கண்டம் சதையாக மூனுசேர் எடுத்து 5-6-சலம் விட்டு அலம்பி அரிந்து அதனுடன் தேங்காயை பல்லுபல்லாய் அரிந்து மிளகாய்பலம் மூன்று, கொத்தமல்லிவிரை பலம் இரண்டரை, வெங்காயம் பலம் இரண்டரை, பூண்டுபலம் இரண்டு, இஞ்சி பச்சைமிளகாய் கொத்தமல்லித்தழை பிடிசேர்த்து தேங்காய் ஒன்று திருவிபோட்டு உப்பு பலம் மூன்றரைசேர்த்து பழச்சாறுவிட்டு வெந்தபின் வடகமிட்டுத் தாளித்திறக்கி உண்ணவும்.

இதன்குணம்

சூடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டையகற்றும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் வியாதி சூட்டைப்பற்றிய தேகத்துக்குதவாது. பரிகாரம் நெய் அதிகரித்துக்கொள்ளவும்.

கடம்பையிறைச்சி

சேர்வாமலையில் வாழும்படியான கடம்பையைக் கொண்டுவந்து கண்டசதைகளாய் எடுத்து சலம்விட்டலம்பி குறுகஅரிந்து ஒரு சேர் கறிக்கு உப்புபலம் இரண்டுபோட்டு, மிளகாய் பலம்-1½, கொத்தமல்லி விரைபலம் இரண்டு, பூண்டுபலம் ஒன்றரை, வெங்காயம்பலம் இரண்டு இஞ்சிபலம்ஒன்று, கொத்தமல்லித்தழை பலம் ஒன்றேகால், தேங்காய் முடி ஒன்று திருவிப்போட்டு வாசனைவர்க்கங்கள் சேர்த்து வடகமிட்டு நெய்விட்டு தாளித்திரக்கவும்.

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சவுக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் குண்டிக்காய்க்கு வலிவுண்டாம் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும். பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை.

முசலிறைச்சி

நல்ல கொழுத்த முசல் ஒன்றுபிடித்து கழுத்தரிந்து ஒருநாள்முழுதும் போட்டுவைத்து அன்றைக்கே சாயங்காலம் பதார்த்தம் கூட்டிப் புசிக்கவும். விபரம் மிளகாபலம் இரண்டரை, கொத்தமல்லிவிரைபலம் இரண்டரை, வெங்காயம்பலம் இரண்டு, மிளகுபலம் கால், இஞ்சிபலம் அரை, பச்சைக் கொத்தமல்லிகீரை பலம் ஒன்று, இதுகளெல்லாம் அரைத்து ஒன்றரைபலம் உப்பு மேற்படி பெருந்துண்டுகறிகளில் பிசறி நல்லெண்ணெயும் நெய்யும்விட்டு வடகமிட்டு தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சூடுதணியும் மார்புக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் இருமல் நீங்கும் மூல உதிரத்தை மாற்றும் வியாதி பித்தரோகிகளுக்கு உதவாது. பரிகாரம் நெய் சல்லாத்துக்கீரை.

உடும்பிறைச்சி

சேர்வாமலே கொழுத்த உடும்பாய்ப்பிடித்து அவித்து தோலுரித்து குறுகஅரிந்து தயிரில் வேகவைத்து 2-பலம் உப்பிட்டு மிளகாய் பலம் இரண்டரை, கொத்தமல்லிவிரை பலம் மூன்று, வெங்காயம் ஒன்றேமுக்கால், இஞ்சிபலம் ஒன்று, கொத்தமல்லிக்கீரை பலம் ஒன்று, இதுகளெல்லாம் அரைத்து மேற்படிகறியில் பிசறி சம்பாரவாசனை வர்க்கங்களெல்லாம் சேர்த்து தேங்காய்ப்பால்விட்டு பழச்சாறுபிழிந்து வடகமிட்டு நெய்விட்டுத் தாளிக்கவும் சுடுகையோடு புசிக்கவும்.

இதன்குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சவுக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகம்பருக்கும் உதிரத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் மூலம் வெட்டை சீதம் இரத்தக்கடுப்பு குஷ்டம் இவைகளுக்கு உபயோகப்படும். வியாதி குடல்வலிவு அற்றவர்களுக்கு உதவாது. பரிகாரம் புதினா எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பட்சிவகைப் படலம்

சேவலிறைச்சி

மயிறுகொன்றைச் சாவலாய்ப்பிடித்து மயிறுபோக்கி அரிந்து பிச்சிஎடுத்து எலும்புகளைப்போக்கி தயிரில் வேகவைத்து அப்பளகாரம் கொஞ்சம்போட்டு குறுகஅரிந்து இளம்பதமாய் வேகும்போது பழச்சாறுவிட்டு சம்பாரவர்க்கங்களையெல்லாம் திட்டப்படுத்திக்கொண்டு மேற்சொன்ன எடைப்பிரகாரம் நிறுத்தெடுத்துக்கொண்டு முந்திரிப்பருப்புபோட்டுச் சமைக்கவும்.

இதன்குணம்

சூடும்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் சத்துகுறைந்து உதிரம் அதிகரிக்கும் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் வயிற்றுநோய் நீக்கும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய ரோகங்களுக்கு உபயோகப்படும். கிழச்சாவலிறைச்சி அதிகசூடாம் வியாதி தலைவலி பித்தம் அதிகரிக்கும். பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பெட்டைக்கோழி யிறைச்சி

நல்ல ரங்கோன் பெட்டைக்கோழி முட்டையிடுகிறதாய்ப்பிடித்து மயிர்போக்கி அடுப்பில் கறுக மயிர்தீச்சி குடல்பிச்சி தலைகால் இதுகளெல்லாம் தள்ளிவிட்டு மாமிஸபங்காய் எடுத்து குறுக அரிந்து சேர் மாமிசத்தை அம்மியில்வைத்து நறுங்க மைபோலரைத்து அதனுடன் இரண்டுபலம் வறுத்தகடலை, இரண்டுபலம் கசகசா, இரண்டுபலம் முந்திரிப்பருப்பு, ஒருமுடிதேங்காய் இதுகளெல்லாம் அரைத்து சேர்த்துப் பிசரி அதனுடன் பச்சைமிளகாய் பலம் இரண்டு கொத்துமல்லிதழை பலம் இரண்டு, வெங்காயம்பலம் இரண்டு, இஞ்சி பலம் அரை, உப்பு பலம் அரை, இதுகளெல்லாம் சேர்த்துபிசரி சிறுஉண்டைகளாய்ச் செய்து நெய்யிற்சுடவும்.

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவு ஆத்துமவலிவு அதிகரிக்கும் தாதுவிர்த்தியாகும் பசிதீபனமுண்டாம் வியாதி சூட்டைப்பற்றிய தேகத்தோருக்கு உதவாது. பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கருங்கோழியிறைச்சி

நல்ல கொழுத்த கருங்கோழி ஒன்றுபிடித்து அதின் சர்மங்களைப் போக்கி குடல் தலைகால் பிச்சி இவையெல்லாநீக்கி எலும்பு பங்குகளை போக்கி மாமிஸங்களை இரண்டுசேர் எடுத்து நல்லசலம் விட்டலம்பி இரண்டரைபலம் உப்பிட்டு கால்பலம் மஞ்சளிட்டு பிசரி அதனுடன் மிளகாய்பலம் மூன்று, மிளகுபலம் ஒன்று, கொத்தமல்லிவிரை பலம் இரண்டரை, இஞ்சிபலம் அரை, கொத்தமல்லிதழைபலம் ஒன்று, இதுகளையெல்லாம் சேர்த்து ஒருமுடிதேங்காய் திருவிப்போட்டுக் கொதிக்கவைத்து இரண்டு எலுமிச்சம்பழச்சாறுபிழிந்து வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் உதிரத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் உதிரச்சிக்கலிஞலுண்டாகும் ரோகங்களைநீக்கும் வலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் வியாதி இல்லை. பரிகாரம் இல்லை.

கோழிக்குஞ்சு

பதினைந்துநாளை கோழிக்குஞ்சிகள் நாலுபிடித்து சர்மங்களைப் போக்கி நைய்யத்தட்டி ஒரு சுத்தமண்பாத்திரத்தில் முக்கால்படி சலம் விட்டு மேற்படி மாமிசத்தைம்போட்டு அதனுடன் மிளகுபலம் ஒன்று, மிளகாய்பலம் அரை, வெள்ளைப்பூண்டுபலம் கால், வெங்காயம்பலம் ஒன்று,இஞ்சிபலம் கால், கொத்தமல்லிதழைபலம் அரை, வாசனைவர்க்கங்கள் கொஞ்சம்சேர்த்து ஒருபலம் உப்பிட்டு இந்த சாக்குகளெல்லாம் ஒருசீலையில் முடிச்சிகட்டி மேற்படி முடிச்சியை ஒருமணிநேரம் மாமிசத்தில் வெந்தபின்பு வடிகட்டிக்கொண்டு சுடுகையில் சாப்பிடவும்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்த உணவாம் சௌக்கியம் ஜீரணமாம் பிள்ளைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் ஒத்து வரும் தேகந்தழைக்கும் பலவியாதிகளுக்கும் ஆகும் பத்தியத்துக்குதவும் வியாதி இல்லை. பரிகாரம் இல்லை.

வான்கோழிக்கறி

அமெரிக்காகண்டத்தில் வாழும்படியான வான்கோழி ஒன்று பிடித்து சர்மங்களைப்போக்கி பிச்சிநீக்கி மாமிசபங்காயெடுத்து அதனுடன் மிளகு பலம்-அரை, வெங்காயம் பலம்-இரண்டு, இஞ்சி கொத்தமல்லி

பலம்-இரண்டு, உப்பு பலம்-ஒன்றரை, இதுகளெல்லாம்சேர்த்து முன் போல் சமைத்துண்ணவும்.

இதன்குணம்

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் கொழுமையுண்டாம் ஜீரணமாம் குடல்வலிவு அதிகரிக்கும் வியாதி கரப்பான் சொறி சிரங்கு உண்டாம். பரிகாரம் புதினா எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கானாங்கோழிக்கறி

நல்லகொழுத்த கானாங்கோழியைக் கொண்டுவந்து மயிர்போக்கி அடுப்பில் கறுக மயிர்தீச்சி குடல்பிச்சி தலை கால் இதுகள் எல்லாம் தள்ளிவிட்டு மாமிசபங்காயெடுத்து குறுக அரிந்து ஒரு சட்டியில்போட்டு இரண்டுபலம் கசகசா இரண்டுபலம் முந்திரிப்பருப்பு ஒருமுடி தேங்காய் இதுகளெல்லாம் அரைத்துச்சேர்த்துப் பிசறி அதனுடன் பச்சை மிளகாய் பலம்-இரண்டு, கொத்தமல்லி பலம்-இரண்டு, வெங்காயம் பலம்-இரண்டு, இஞ்சி பலம்-அரை, கொத்தமல்லிதழை பலம்-அரை, உப்புபலம்-1¼, இதுகளெல்லாம் சேர்த்து அடுப்பில் கொதிக்கவைத்து நெய் வடகமிட்டு தாளித்து உண்ணவும்.

இதன் குணம்

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் மார்புக்குவலிவு உண்டாம் இருமலைப்போக்கிவிடும் தேகந்தணியும் கரப்பான் சொறி சிரங்கு இவைகளைப்போக்கும் வியாதி குளிர்ந்த தேகத்துக்கு உதவாது. பரிகாரம் புதினா எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

சம்பங்கோழிக்கறி

நல்லகொழுத்த சம்பங்கோழி ஒன்றுபிடித்து அதின் சர்மங்களைப் போக்கி குடல் தலை கால் பிச்சி இவையெல்லாம்நீக்கி எலும்பு பங்குகளைப்போக்கி மாமிஸபங்குகளை இரண்டுசேர் யெடுத்து நல்லஜலம் விட்டலம்பி இரண்டரைபலம் உப்பிட்டு கால்பலம் மஞ்சளிட்டு பிசறி அதனுடன் மிளகாய் பலம்-மூன்று, மிளகு பலம்-1, கொத்தமல்லிவிரை பலம்-2, இஞ்சி பலம்-அரை, கொத்தமல்லிதழை பலம்-1, இதுகளெல்லாம்சேர்த்து ஒருமுடிதேங்காய் திருவலுடன் கொதிக்க வைத்து 2-பலம் சார்பிழிந்து வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தேகத்தில் உதிரத்தைப்பற்றிய சூட்டைஆற்றும் தேகந்தழைக்

கும் சொறி சிரங்கு கரப்பான் இவைகளை நீக்கும் வியாதி குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது. பரிகாரம் புதின எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

பொரிக்கஞ்சி

செழிப்புள்ள தேசங்களில் விளையாநின்ற நெல்லைக்கொண்டுவந்து பொரியாக்கி அதைப் புடைத்து உமியைப் போக்கிய பொரியைத் தகுதியான சலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சியிறக்குந் தருணத்தில் மேற்கண்ட லவணத்தையாகிலும் சர்க்கரையையாகிலும் அதிற்போட்டு இறக்கிய பொரிக்கஞ்சியை சாப்பிடுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் மார்நோய்க்குபயோகப்படும் வயிற்றுச்சிக்கலை மாற்றும் தவனமடக்கும் தீபனமாம் வியாதி சொற்பகாற்றை யுண்டுபண்ணும். பரிகாரம் சர்க்கரை நெய்.

ஆட்டின் எலும்பு இரசத்தின் கஞ்சி

கொழுமையுஞ் செழுமையும் பொருந்திய ஆட்டினெலும்பைக் கொண்டுவந்து ஒன்றிரண்டாய் நறுக்கி அதற்குத்தக்க ஜலம்விட்டுப் பரிசுத்தமாகிய அடுப்பின்மீதேற்றி அதினிட இரசத்தை யிறக்கி காரசாரம் புகட்டிப் பாகமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு புழுங்கலரிசியை ஒன்றிரண்டாயுடைத்து நன்றாய்க்கழுவி அந்த நொய்யைத் தகுதியான ஜலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றி பாகமாய் உள் காவரள வெந்தவுடனே மேலிறக்கிவைத்த எலும்பின் ரசத்தைவிட்டு ஒன்றாய்க்கிளறி இறக்கி வைத்துக்கொண்டு புசிக்கும் ஆட்டினெலும்பின் ரசக்கஞ்சியாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் களையகற்றும் வலிவு உண்டாகும் பத்தியத்துக்குதவும் பேதிக்கு குடித்தவர்களுக்கு அதிக உபயோகப்படும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி அற்பச் சூட்டைக்கொடுக்கும். பரிகாரம் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கோழிக்குஞ்சின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி

மிகுந்த கொழுப்புள்ள கோழிக்குஞ்சியைக் கொண்டுவந்து உயிர் வதைசெய்து மயிரைப்போக்கி வயிற்றைக்கீறி அதிலிருக்குங் குடல் முதலான அசுத்தமாகிய துர்மாமிசங்களைப் பரிஷ்காரமாய் எடுத்து

விட்டு உரலிற்போட்டு துவைத்து தகுதியான சலம்விட்டு அடுப்பில் வேகவைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லியவைபோல் அரிசியினெய்யை நீர்வறளச் சமையற்செய்து அதில் மேற்படி இரசத்தைவிட்டு ஒன்றாய்க் கிளறி இறக்கி வைத்துக்கொண்டு கோழிக்குஞ்சியின் கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் பலகினருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் அதிக உபயோகப்படும் வலிவு உண்டாம் ஜீரணப்படும் வியாதி இல்லை. பரிகாரம் இல்லை.

புறுக்குஞ்சின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி

மிருதுவாகியும் மிக்க கொழுப்புடையதாயுமிராகின்ற புறுக்குஞ்சியைக்கொண்டு உயிர்வதை செய்து அடுப்பில் காய்ந்த வெந்நீரில் துவைத்து அதன் மயிரைப் பரிஷ்காரப்படுத்தி முன்போல் வயிற்றைக் கீறி துர்மாமிசங்களை யெடுத்துப் போட்டு மேற்சொல்லியதுபோல பாகஞ்செய்து புசிப்பதினாலுண்டாகும் புறுக்குஞ்சியின் கஞ்சியினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தீபனமதிகரிக்கும் தேகந்தழைக்கும் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களுக்குதவும் பத்தியத்துக்குமாகும் வியாதி சூட்டுடம்புக்குதவாது. பரிகாரம் நெய் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

ஆட்டுக்காலின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி

கொழுத்த வெள்ளாட்டுக்காலை கொண்டுவந்து அதின்மேலிருக்குந் தோலையுரித்துத் துண்டுதுண்டாக நறுக்கி ஜலம்விட்டலம்பி காரச்சாரமுதலியதும் போட்டு அதற்குத்தகுதியான ஜலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றிப் பாகமாய்க் காய்ச்சி இறக்கி வைத்துக்கொண்டு நல்ல தாவள்யமான புழுங்கலரிசியையுடைத்து மேற்படி நொய்யைச் சமையற்செய்து இருக்குந்தருணத்தில் அந்தக்காலின் ரசத்தை விட்டுக் கிளறிய கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதினா லுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவுகொடுக்கும் கால்களுக்கு வலிவு உண்டாம் இடுப்புவலியையகற்றும் வியாதிமந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும். பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை.

ஆட்டுத்தலையின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி

கசிகடாயென்று சொல்லப்பட்ட கொழுத்த ஆட்டுக்கிடாவின் தலையையுரித்து துண்டுதுண்டாய் நறுக்கிக் கழுவி காரசாரம்புகட்டி தகுந்த ஜலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றி பாகமாய்க்காய்ச்சி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு மேற்கண்ட புழுங்கலரிசியினெய்யை நீர்வறளச் சமையற்செய்து இறக்குந்தருணத்தில் அந்தத்தலையின் ரசத்தைவிட்டு நன்றாய்க்கிளறி இறக்கிச் சாப்பிடுவதனு லுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் கொழுமையுண்டாம் இராஜ உருப்புகளுக்கும் பொரிகளுக்கும் அதிக வலிவைக்கொடுக்கும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும். பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை.

ஆட்டுக்குண்டிக்காயின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி

நிணமுஞ் செழுமையு முடைத்தாகிய ஆட்டினீரலைக் கொண்டுவந்து பரிசுத்தமான ஜலம்விட்டலம்பி அதைச் சிறுகசிறுக அறுத்து தகுந்த ஜலம்வைத்து அடுப்பிலேற்றித் தீயிட்டுப் பக்குவமாயவித்து இறக்கியபின் அந்த ஜலத்தைப்பார்த்து தகுதியான காரசாரம் புகட்டி பாகமாய்ச் செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு மேற்சொல்லிய அரிசியின் னெய்யை நீர்வறளச் சமையற்செய்து இறக்குந்தருணத்தில் அந்த ஈரலின் ரசத்தைவிட்டு நன்றாய்க்கிளறி யிறக்கிய கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதனு லுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகஉணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தி யதிகப்படும். லேபனமுண்டாகும் ஆண்குறிக்கு வலிவுண்டாகும் விந்துகட்டும் இதில் கருவாத்துங்கிழங்கை கூட்டிக் காய்ச்ச அதிக வலிவைக் கொடுக்கும். வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் வயிறுவலிக்கும். பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை புதினு.

கொழுத்த ஆட்டிறைச்சியின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி

கொழுப்புள்ள கசிகடாவென்று சொல்லப்படானின்ற ஆட்டிறைச்சியைக் கொண்டுவந்து சிறுகசிறுக அரிந்து சுத்தசலம்விட்டு நன்றாய்க் கழுவி அடுப்பிலேற்றி தீயிட்டெரித்து அந்த ரசத்தை யிறுத்துக்

கொண்டு காரசாரமிட்டு பாகமாய்க்காய்ச்சி இறக்கி மேற்சொன்னது போல் அரிசிகொய்யை நீரில்லாமல் வறள வேகவைத்து அதை இறக்குந்தருணத்தில் முன்காய்ச்சிய ரசத்தைவிட்டுக் கிளறி இறக்கி வைத்துக்கொண்ட அந்த ஆட்டிறைச்சியின் கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதனு லுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் குடலுக்கு வலிவுண்டாகும் களை தீரும் தேகமிளைத்தவர்களுக்கதிக உபயோகப்படும் இதில் சல்லாத்துஇலை மணத்தக்காளியிலை கொத்தமல்லிக்கிரை இவைகளிலொன்றைக்கூட்டிக் காய்ச்ச அதிக உபயோகப்படும். வியாதி இல்லை. பரிகாரம் இல்லை.

வாத்துக்கறி

நீர்வளம் நிலவளம் பொருந்திய சேத்துப்பாங்குடைய ஏரிகளில் வசிக்கும் பெருஞ்சாதிவாத்துகளில் கொழுப்புள்ளதாய் ஒன்று பிடித்து அறுத்து குடல்பிச்சி தலை மயிர்கால் இதுகளெல்லாம்போக்கி தசைகளை யெடுத்து இரண்டுசேர் மாமிசத்துக்கு இரண்டேகால்பலம் மிளகாய் மிளகுபலம் ஒன்று வெங்காயம் இரண்டேகால் கொத்தமல்லிவிரை பலம் ஒன்றேமுக்கால் இஞ்சிபலம் அரை கொத்தமல்லிதழை பலம் முக்கால் மஞ்சள்பொடி பலம் கால் உப்புபலம் ஒண்ணரை கசிமசால் பலம் கால் இதுகளெல்லாம் ஒன்றுய் சேர்த்து பழையசார்பிழிந்து வாசனைப்பரவ பரியந்தம் கொதித்தபின் வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன் குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் சூலைபிடிப்பு உதிரவாயுவு கபரோகம் இவைகளைப் போக்கிவிடும் தாது வுண்டாகும் ஜீரணப்படும் வியாதி சூட்டுடம்புக் குதவாது. பரிகாரம் கொத்தமல்லிக்கிரை சல்லாத்துக்கிரை எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

காடைக்கறி

கம்பங்கொல்லில் வசிக்கும்படியான சண்டைகாடை நாலுபிடித்து சர்மங்களைப்போக்கி பிச்சி கால் இவைகளை நீக்கி தசை எலும்பு பங்குகளை மாத்திரம் யெடுத்துக்கொண்டு நல்ல சலம்விட்டலம்பி ஒரு பாத்திரத்தில் அரைப்படி ஜலம்விட்டு முக்கால்பலம் உப்புபோட்டு அதனுடன் மிளகு கருவாப்பட்டை பூண்டு கொத்தமல்லிவிரை இஞ்சி சோம்பு

இவைகளெல்லாம் பிசரி ஒருதுணியில் முடிந்து மேற்படி உப்பு பிராத்தில் போடவும். கொதித்தபின் வடகமிட்டுத் தாளித்துண்க.

இதன் குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தலக்ஷணவாம் சௌக்கியம் ஜீரணப்படும் தேகந்தழைக்கும் வாதம் பித்தம் சொறி சிரங்கு இவைகளை நீக்கும் குன்மவியாதியைப் போக்கிவிடும் வியாதி நித்திரையில் வீரியம் பொங்கிவிடும். பரிகாரம் பால் தயிர் மோர்.

கௌதாரிக்கறி

சோளக்கொல்லைகளில் வசிக்கும்படியான பெருஞ்சாதி பெட்டைக் கோழி ஒன்றுபிடித்து சர்மம் குடல் தலை கால் பிச்சு இவைகளைப் போக்கி மாமிசபங்காய் கால்சேர் எடுத்து ஜலம்விட்டலம்பி அம்மியில் அரைத்து அதனுடன் கசகசா பலம் அரை வறுத்தகடலை பலம்ஒன்று முந்திரிப்பருப்பு பலம் ஒன்றரை தேங்காய் திருவல்முடி ஒன்று இதுகளெல்லாம் ஒன்ருய்ப்பிசரி இஞ்சி பச்சைமிளகாய் கொத்தமல்லி வெங்காயம் இதுகளெல்லாம் வகைக்குக் காலாகச்சேர்த்து ஒன்றரைபலம உப்பிட்டு பிசறி நெய்யில் கரிமா செய்து உண்ணவும் கரிமா என்பது கவாப்பு.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் மந்திக்கும் தினவுண்டாகும். பரிகாரம் புளித்ததயிர்.

கோள்ளுக்கஞ்சி

மேற்குதேசங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களில் ஒன்ருகிய கொள்ளை கொண்டுவந்து வறுத்து வஸ்திரத்திலிட்டு உடைத்து புடைத்து களங்கமில்லாமல் எடுத்து தகுதியான சலம்விட்டு வேகவைத்துப் பாகமாய் வெந்துவரும் தருணத்தில் லவணத்தைப்போட்டிறக்கிய கொள்ளுக்கஞ்சியை சாப்பிடுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் கபந்தீரும் தேகவலிப்பைத்தீர்க்கும் தேகஸ்தூலத்தை மாற்றும் நீர்த்தாரையில் விளையுங் கற்களைப் பொடியாக்கிவிடும் நீர்ப்பெருக்கை மாற்றும் வியாதி சூடு அதிகரிக்கும். பரிகாரம் நெய் பால் வெண்ணெய்.

பச்சையரிசிக்கஞ்சி

மேன்மையுள்ள பச்சையமுதைக் கொண்டுவந்து உரலிற்போட்டு குத்திப்புடைத்து சுத்தமாய்க்கழுவி உலையிலேற்றி பாகமாய்ச் சமையல் செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு புசிக்கும் பச்சரிசிக்கஞ்சியின் குணமாவன.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக உணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குழைக்கும் சூட்டையகற்றும் வலிவுஉண்டாகும் தவனத்தையடக்கும் மேனியுண்டாம் வியாதி மந்திக்கும் நீரைப் பெருக்கும் வயிறு வலிக்கும். பரிகாரம் நெய் பால் சருக்கரை.

வாதுமைப்பருப்பு சுரைவிரை வெள்ளரிவிரை கசகசா இவைகளைக் கூட்டிக்காய்ச்சிய கஞ்சி

வலுவைத்தராநின்ற வாதுமைப்பருப்பு சுரவிரை வெள்ளரிவிரை கசகசா இவைகளையெல்லாம் ஒன்றாய்க்கலந்து வெய்யலிலுலர்த்தி உரலிற்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் இடித்து அதையெடுத்து தகுந்த சலத்திற்போட்டு தீயிட்டு பாகமாய் வெந்தபிறகு நன்றாய் கூழைப்போற்கிளறி யிறக்கிவைத்துக்கொண்டு அந்தக் கஞ்சியை சாப்பிடுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தேகத்திலுள்ள வெப்பத்தைப் போக்கிவிடும் உடல் பருக்கும் சொறி சிரங்கு தினவையகற்றும் வெள்ளைநீர் சுறுக்குமுதலிய நீர்த்தாரையைப்பற்றிய ரோகங்களைப் போக்கிவிடும் மார்புக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் சூட்டைப்பற்றிய இருமலைப்போக்கிவிடும் கபத்தையறுக்கும் வியாதி குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம் ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி கருவாப்பட்டை.

பால்வகைப் படலம்

மு லை ப் பா ல்

அழகில் இலட்சுமியைப்போலும் கற்பில் அருந்ததியைப்போலும் விளங்காநின்ற உத்தம ஸ்திரீகளின் முலைப்பாலைப் பருகுவதினலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பச்சூடுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்த உணவாம் சௌக்கியம் தேகத்துக்குப் பசுமையும் வலிவுங்கொடுக்கும் உதிரப்பொங்கலை மாற்றும் உதிரம் அதிகரிக்கும் பித்தம் அதிகரித்துப் பிறந்த சன்னிகளுக்கு உபயோகப்படும் அழலையை மாற்றும் தாகத்தையடக்கும் ஈளை இருமலுக்குபயோகப்படும் நீர் அடப்பைமாற்றும் குழந்தைகளுக்கு இதைவிட மிஞ்சின பதார்த்தம் வேறேயில்லை பிள்ளைகளுக்கு விசேஷமதாய்ப் பால்தாதிகள் எந்தநிறமோ அந்தநிறம் பாலின்வழியாய் பிள்ளைகளுக்குண்டாகும் எண்ணெய் முதலியவைகளை பாலோடு சேர்த்துக்கொடுக்க விருப்பமாய்க்குடிக்கும் துணியை முலைப்பாலில் நனைத்து நெய்யில்போட தலைநோய்போகும் சிற்றுமணக்கெண்ணையுடன் கலந்துபோட கண் வியாதியுந்தீரும் வியாதிஇல்லை. பரிகாரம் இல்லை.

நளவீமபாகசாஸ்திரத்தில்

முலைப்பாற் பொதுக்குணம்

குடிக்கத்தக்க பாலெதுவோ அவைகளையெல்லாம் உண்டால் உண்டாகும்பலன்.

இதன் குணம்

முலைப்பால் எழுவகை தோஷங்கள் வெப்பம் சந்நிபாதம் வாத பித்தகபசுரங்கள் திரிதோஷம் வாதகிரிச்சுரம் காவரட்சி ஆகிய இவைகளை நீக்கி வன்மையைத்தரும் ஔஷத அனுபானத்திற்கும் கலிக்கத்திற்கும் ஆகும்.

கருமை செம்மைநிற மாதர்களின் முலைப்பாற்குணம்

கருமைநிறமாயும் செம்மைநிறமாயு மிராநின்ற மாதர்களின் முலைப்பாலை யுண்ணுவதினலுண்டாகும் பலன்.

கரியநிறமாதர் முலைப்பால் கண்வயித்தியங்களுக்கேயின்றி ஔஷதங்களுக்குபயோகமாகாது வியாதியில்லாத செம்மைநிறமாதர் முலைப்பால் வாதாதி மூன்று தோஷங்களையும்போக்கும்.

பரத்தையர் முலைப்பாற்குணம்

தேவமாதர்களாகிய மேனகை ஊர்வசி ரம்பை திலோர்த்தமை என்று சொல்லும்படியான நான்கு மாதர்களையும் தோற்கச்செய்யும்படியானவர்களாகியும் சூற்கொண்ட மேகம்போன்ற குழலையும் கற்கண்டைப்போன்ற இதழையும் வாழைத்தண்டைப்போன்ற துடையையும் பாதம்வரையிற்சூழ்ந்த ஜடையையும் பெண்யானைக் கன்றைப்போன்ற நடையையும் சேலையும் வேலையும் போன்ற அருள்விழிக்கடையையும் சந்திரனைப்போன்ற முகத்தையும் பிரகாசியாநின்ற முத்தைப்போன்ற பல்வரிசைகளையுமுடைய வேசையர்களின் தனங்களில் நின்றுஞ் சொரியாநின்ற உததியைப்பானம் செய்வதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

வேசையர் முலைப்பாலால் திரிதோஷங்கள் வாதரோகம் இரத்தச்சொறி கிரந்தி விரணம் கழல்வாதம் இவை உண்டாம்.

வெஜிடபில் பிக்கில்

பலவிதமான வெஜிடபில்களை காடியும் உப்பும் தண்ணீரும் விட்டு அவித்து வடித்து துடைத்து வெய்யலில் காயவைத்து மேற்சொல்லிய மசாலையைக்கூட்டி தாளிதம் பண்ணிக்கொள்ளவும்.

மாங்கா சட்ணி

1-பவுன் மாங்காய், 1-பவுன் தேங்காய், 1-பவுன் மிளகாய், 1-பவுன் றேசுன்சு, 1-பவுன் சர்க்கரை, 1-பவுன் உப்பு, ½-பவுன் வெள்ளைப்பூண்டு, ½-பவுன் இஞ்சி, ¼-பவுன் கடுகு, ¼-பவுன் மிளகு, இதுகளில் சிலதுகொத்தி சிலது காடி ஊத்தி அரைத்து சரிபிடைபார்த்து காடியில்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

மின்று சட்ணி

2-பவுன் மின்று, 1-பவுன் சர்க்கரை, 1-பவுன் விரை யெடுத்தரேசின்ஷ, 1-பவுன் வெள்ளையுப்பு, அரைபவுன் மிளகாய்தூள், அரை

பவுன் இஞ்சி, கால்பவுன் வெள்ளைப்பூண்டு, 1-பவுன் புதுபுளியை காடியில்கரைத்து வடித்து இதுகளையெல்லாம் வெவ்வேறாக அரைத்து புளியோடு கூடத்தகுந்த காடிவிட்டுக்கலக்கி கல்சாடியில் நிரப்பி வாயை கெட்டியாய்மூடி வெய்யலில் 20-நாள் வைத்து புட்டிகளில்நிரப்பி வைத்துக்கொள்ளவும்.

கிசிமீர சட்ணி

1-பவுன் தக்காளிபழம், 1-பவுன் மாங்காய், 1-பவுன் பிளம்ஸ், 1-பவுன் பச்சைமிளகா, 1-பவுன் சர்க்கரை, அரைபவுன் வெள்ளைப்பூண்டு, அரைபவுன் இஞ்சி, அரைபவுன் உப்பு, அரைபவுன் உடைத்தகடுகு, அரைபவுன் பாதுமைப்பருப்பு, இதுகளெல்லாம் கொத்தி சீர்மை எண்ணை 2-பயின்டும் தகுந்த காடியும் விட்டுக்கலந்து புட்டியில்நிரப்பி கார்க்கு அடிக்கவும்.

கறிவகைப் படலம்

மசுரோம்சாஷ் செய்யுமுறை

2-பவுன் முட்டைகாளானை சுத்தஞ்செய்து அறுத்து 5-புட்டி சலம்விட்டு வெந்தபின்பு இரண்டரை புட்டியாகவடித்து அதில் ஐந்து புட்டிகாடியும் அரைவீசை காய்ந்த வறுத்தமிளகா அரைப்பலம் வால் மிளகு அரைப்பலம் ஆல்சுயபயிஷ அரைபலம் லவங்கம் அரைவீசை வெள்ளை உப்பு இதுகளைப்போட்டு சுண்டவைத்து அஞ்சு புட்டியான போது கம்பளிப்பையில் வூத்தி கிளிரானபோது புட்டியில் நிரப்பி கார்க்கடித்துக்கொள்ளவும்.

கயன்சாஷ்

ஒருவீசை மிளகாய் விரையை எடுத்து அஞ்சிபலம் வெள்ளைப் பூண்டு பத்துபலம் இஞ்சியுங் காடியில் அறைத்து அரைவீசை சர்க் கரையும் அரைவீசை உப்பும்போட்டு 7-புட்டி காடிவிட்டு இதுகளை வடித்து கொதிக்கவைத்து புட்டிகளில் நிறப்பி கார்க்குடய்டா அடித்து டாமர் துவைத்துக்கொள்ளவும்.

அன்சோவிசாஷ் செய்கிறமுறைகள்

2-பவுன் அன்சோவி மீனும் 2-பவுன் எருவும் சுத்தஞ்செய்து சாசப்பானையில்வைத்து அஞ்சிபுட்டி தண்ணீர்வார்த்து மெதுவுகாங்கை யில்வெந்து இரண்டரை விட்டிகிறேவியாகவரும்போது கடைந்து வடி கட்டி அதில் அஞ்சிபுட்டி சேர்த்தியான காடிஊற்றி பத்துபலம் சிவப் பான மிளகாயை விரையைத்தள்ளி சந்தனம்போலே காடிவிட்டு அரைத்து வால்மிளகு அரைப்பலம் சாபத்திரி அரைபலம் லவங்கப்பூ அரைபலம் வெள்ளை உப்பு அரைவீசையும்போட்டு வேகவைத்து அஞ்சிபுட்டித் தண்ணியாக திண்டி திக்காக வந்தபோது சேர்த்தி யாக கடைந்து வடித்து பயின்டில் நிரப்பி கார்க்கடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அன்சோவிபேஷற்ற செய்கிறவகை

ஒருபவுன் அன்சோவிமீன் இரண்டுபவுன்எரு அஞ்சிபுட்டி தண் ணீர் இதுகளை சாசுப்பானையில்போட்டு இரண்டரை புட்டியாக சுண் டினபிற்பாடு இதுகளை அரைத்து கிரேவியில் வடித்து அஞ்சிபுட்டி காடி அரைவீசை உப்பு பத்துபலம் மிளகாவிரையைத்தள்ளி அரைத்து

காடியில் வடித்து கலந்து ஆல்பிஷப்பயிஷ சாதிக்காய் சாப்பதிரி லவங்கம் சிலேசுயிஞ்சு வெள்ளைப்பூண்டு தினுசுக்கு கால்பலம் இதுகளைத் துணியில்கட்டி கிறேவியில் வேகவைத்து சுண்டிவரும்போது திக்கு பதம்பார்த்து இறக்கி இஷப்பயிசை எடுத்துபோட்டு புட்டியில் நிரப்ப.

வேறுவிதம் ஸ்பன்ஞ்சிகேக்கு வகை

எட்டுதுட்டெடை சடபத்தாக அடித்து ஆறுபிடி கைகொண்ட சர்க்கரைபோட்டு ஆறுமுட்டை இடை அறைரூட்மாவும் ரெடியாக வைத்து முட்டையுஞ் சர்க்கரையும் அரைமணிநேரம் அடித்து கேக் விறை எலுமிச்சன்தோலுங்கொத்தி கொஞ்சம் உப்பும்போட்டு அச்சியில் வெண்ணை தடவி மாவைப்போட்டு பொரட்டி அச்சியில் வார்த்து கேக் செய்துகொள்ளவும்.

பன்கேக்ஸ் ஆன் றைஸ்

அரைப்படி அரிசியை வேகவைத்து ஜல்லியைபோல் கிறேவியை குழம்பாகபிறுத்து தகுந்த மாவும் பாலும் எட்டுமுட்டையும் உப்பும் போட்டு ஜாதிக்காய் உறைத்து வெண்ணையைப்போல் திக்காக்கி பன்றியின் கொழுப்பு அல்லது கிரிஜியில் பொரித்துக்கொள்ளவும்.

ஐரிஷ் பன்கேக்ஸ் செய்கிறவகை

எட்டுமுட்டைமாவும் எட்டு முட்டை சிகப்பு அம்புலியும் பைன்று கிறீமும் நாலு முட்டை வெள்ளம்புலியும் சர்க்கரை உம்முடைய டேஷ்ட்டு இதுகளை கலந்து வடித்து சாதிச்காயுறைத்து எல்லாங்கூடி உழக்குமாவு பிரமாணமாய் இருக்கவும் பிறையபானையில் வெண்ணை தடவி தின்னுக பொரித்து கொள்ளவும்.

நியூ இங்கிலாண்டு பன்கேக்ஸ்

பயிண்டுகிறிமும் அஞ்சிகரண்டி மாவும் ஏழுமுட்டை சிகப்பு அம்புலியும் 4-முட்டை வெள்ளை அம்புலியுங் கொஞ்சம் உப்புங் கலந்து இதுகளை தின்னுக பொரித்துக்கொள்ளவும் அதற்கு அனுபானம் சருக்கரையும் பூபட்டைதூளும் எலுமிச்சரசமுங் தெளித்து ஆறு அல்லது எட்டு ஒன்றுக அனுப்பவும்.

காப்பிகிறிம் செய்கிறமுறை

ஆட்டுகாலை சுத்தஞ்செய்து வேகவைத்து பைன்றுகிறேவியை வடித்து கிறிச்சியை எடுத்தபின்பு ஒருகோப்பை தூள்போட்டு வடித்த

ஷதிருங்குகாப்பி ஒருகோப்பையும் பாலும் ஒருகோப்பையும் சர்க்கரை ஒருகோப்பையுங்கலந்து கொதிக்கவைத்து மோந்துபார்த்து மெதமாக வந்தபோது அச்சியில்வூத்தி கூல்செய்து கழற்றி டீசில்வாங்கவும்.

காமன் டோர்டீஸ் அம்பலற் செய்கிறவகை

எட்டுமுட்டையும் உப்பு மிளகுதூள் ஒருபிஞ்சி மிளகாபொடி இரண்டுதாள் வெண்காயம் ஒடுதலாம்பாசலிகொஞ்சம் சுயற்ரூற்பஷ கொத்தி பொறிகள் தாச்சியில் வெண்ணெயைப்போட்டு காய்ந்தபிற்பாடு முட்டையை உடைத்து இதுகளைக்கலந்து ஊத்தி திருவவும் சாசை போல் திக்காகவந்தபோது சுத்திரவனுக்கி திருப்பாதபடிக்கி திறிகோட்டர்பைலாக டீசில்வாங்கி யனுப்பவும்.

அயிஸ்போஞ்சு இடாலியன்வகை

நேர்த்தியான சர்பட்டுசெய்து எலுமிச்சந்தோல் சீற்ரன்ஷ்தோல் கொத்திப்போடவும் பிளவர்வாட்டர் வார்த்து வடித்து ஒருகிளாஷறம் யூத்தி டேசற்றுபார்த்து ஆறுமுட்டை வெள்ளைஅம்புலி சடைபத்தாக அடித்து சர்பட்டில் கலக்கி கூல்செய்து கிளாசில் ஊத்தி றம்போஞ்சி போல அனுப்பவும்.

கேக் திறேபில்செய்கிறவகை

நிகளமான அச்சியில் ரைஸ்கேச்கு அல்லது யிஷ்பஞ்சி கேக் செய்து பின்பு இரண்டு இன்சி பிரமாணமாக சுருக்கான கத்தியினல் அறுத்து உடையாதபடிக்கு டீசில்வைத்து திக்கான கஷதட்டுகாச்சிடி இஷபூன் ராஷ்பிறிஜாம்கலந்து வார்த்து 20-முட்டை வெள்ளையசடை பத்தாக அடித்து பாலுக்தண்ணீரில் வேகவைத்து கேக்கின்மேலே கோபுரம்போல் அடிக்கி உம்முடைய மனதின்படியே நேர்த்தியான சித்திரவேலைசெய்யவும்.

திரேபில்செய்யும்வகை

மவுண்டுபிஷகற்றையுடைத்து அத்தோடு மக்ரூமும் ரேட்டை கேக்கும்டிசில்வைத்து செக்குபிராந்தியும் திக்கஷதட்டு காய்ச்சிவார்த்து முட்டை வெள்ளைக்கருவை சடைபத்தாக அடித்து பாலில் பயில் செய்து வாலிசுகோரிபோலும் அடிக்கி ரேற்பைய சேக்கரன்சல்வியினல் பலவிதஞ்செய்யவும்.

பேன்னிமோகுடனி செய்கிறவகை

14-மூன்று கோழிக்குஞ்சியை சுத்தஞ்செய்து சாசுப்பானையில் ரெண்டுபுட்டி தண்ணீர்வார்த்து ஒருபோர் கோட்டாமடணை கயின்று செய்து கிறேவிக்காக அதில்போட்டு ரெண்டுமணிநேரம் நிதானமாக வேகவைக்கவும் ஒருமணிநேரம் வெந்தபின்பு கோழிக்குஞ்சி இறைச்சியைபோட்டு வெந்தபின் வடிகட்டி கிறிசியைத்தள்ளி ஒருகரண்டிமசாலேயும் இறைச்சியும்போட்டு கொதிக்கவைத்து சுத்தஞ்செய்து தாளிதஞ் செய்யவும் எப்படியென்றால் சட்டியில் அரைக்கோப்பை வெண்ணெயைப்போட்டு மெல்ட்டானபோது வெண்காரத்தைப்போட்டு அரைவாசி பொரிந்து வருகிறபோது அரைக்கோப்பை மாவைப்போட்டு மெதமாகப் பொரிந்தபோது மிளகுநீரை ஊத்தி தாளித்துகொள்ளவும் மிளகுநீர்திக்காக வாங்கும்போது அரைக்கோப்பை திக்கான தேங்காப்பாலும் எலுமிச்சம்பழம் ரசமும்விட்டு அரைப்படி மிளகுநீராக சூப்டூரினில் திக்காகவாங்கி அனுப்பவும்.

மீன்பயில் செய்கிறவகை

வெல்றுமீன் தலைபக்கம் அரைவாசி எடுத்து சுத்தஞ்செய்து கைகொண்ட உப்புபோட்டு மீன்பானையில்வைத்து தகுந்த ஜலம்விட்டு அதில்பயின்று காடியும் சுயிற்றூர் பிசுமுருங்கவேர் துண்டும் சீவிபோடவும் ஒருமணி நேரம் வரையில் வெந்தபிற்பாடு மீன் சல்லடையை தூக்கி ஒரு மினட்நேரம் கேட்டில்மீதில்வைத்து பிற்பாடு டிசில் வாங்கி சில காக்குமீனைபொறித்து டிசில் ரவுண்கட்டி சாசோடு மேசைக்கி வாங்கி அனுப்பவும்.

மீன்பேஸ்டு

எந்தமீனையாவது பச்சையாக சிலேசாக அறுத்து அல்லது சூரைமீனை ஒருலூசிபிரமாணம் அறுத்து சாஷபானையில் வைத்து அதற்கு சீசனுது சாதிக்காய்பொடி உப்பு மிளகுபொடி தெளித்து ஒடுதலாம்பாசிலிவெண்காயம் கட்டிப்போடவும் கால்பைன்று ஒயிற்று ஒயினும் கால்பயின்று தண்ணீர்வார்த்து மூடி அஞ்சு 6-மினட்டு வெந்தபிற்பாடு எலுமிச்சம்பழம்ரசமும் ஆஷதரும்போடவும் இரண்டுயிதம் சாபத்திரி போடவும் பின்பு வெண்ணெயும் மாவையும்போட்டு திக்காக்கி ஒடுதலாம்பாசிலி வெண்காயம் யெடுத்துப்போட்டு மீனை டிசில் வாங்கி சாசை மேலே ஊத்தி மேசைக்கிவாங்கவும்.

பொறிக்கிறமீன் செய்கிறவகை

சாமன்மீனுகிய காலாமீனை சுத்தஞ்செய்து பிளந்து முள்ளை யெடுத்து பின்பு உப்பு மிளகுபொடி மாவுதெளித்து வெண்ணெயில் அல்லது சீமை எண்ணெயில் பொறித்து கடிதாசியில் துடைத்துவாங்கவும் மேலும் ரொட்டியும் முட்டையும் போட்டு பொறித்து டிசில்வைத்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

வௌவால்மீன் அல்லது வெள்ளை வௌவால்மீன் பொறிக்கிறவகை

வௌவால்மீனை சுத்தஞ்செய்து பிளந்து உப்பு மிளகுபொடி கறி பௌடர் தெளித்து ஊரவைத்து மாவுதெளித்து பொறிக்கன் தாச்சியில் வெண்ணைப்போட்டு குயக்காங்கையில் பொறித்து வாலே அல்லது கடுதாசியில் நெய்யைத்துடைத்து டிசில் மீனைவாங்கி மேசைக்கி அனுப்பவும்.

கூஷ்ஆகிய பெரியத்தாராவை பைசெய்யும்வகை

கோதுமைநொய் பேஷட்டுசெய்து திரட்டி சாண்பிரமாணமாய் உயர்த்தி தொட்டிச்செய்து கூஷை எப்படியென்றால் தாராவை சுத்தஞ்செய்து எலும்புவாங்கி அதில் உப்பு நாக்கு ரூட்டைத்தள்ளி பயில் செய்து அதில்வைக்கவும் கோழியை சுத்தம்பண்ணி எலும்புவாங்கி சீசன்செய்து மேல்சொன்னதுபோலவே அரிக்கால் அவுன்சு சாபத்திரி துள்டி இஸ்பூன்புல் மிளகுபொடி திரிஇஷபூன்புல் உப்புக்கலந்து கூசும் கோழியும் பயில்காக்கும் இவைகளை சிசன்செய்து பெரியவாத்தை போலே தொட்டியில்அடிக்கி அரைப்பவுன் வெண்ணைபோட்டு மேலே மூடி பேக்கில்விட்டு வெந்தபின்பு சப்பர்மேசைக்கி கவுலாகபோடவும்.

லேடி மகமது கறிசெய்கிறவகை

ஒருபவுன் அல்லது இரண்டுபவுன் ஆட்டு இறைச்சியை சுத்தஞ் செய்து கால்மணிநேரம் மெதுவுசாங்கையில் பிரசார்செய்து மின்சி போலே அறுத்து அதோடு ஆறுகட்டு வெந்தயக்கீரையை அறுத்துக் கொண்டு அடுப்பில் சட்டியைவைத்து வெண்ணெயும் இரண்டு மூன்று வெண்காயத்தை அரிந்துப்போட்டு பொரிந்துவருகிறபோது ஒருகரண்டி மசாலையும் கீரையும் இறைச்சியையும்போட்டு பொரித்து கிறேவி வார்த்து டிஷப்பூன் உப்புபோட்டு அரைமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு தேங்காய்ப்பாலும் எலுமிச்சம்பழம் ரசம்விட்டு உம்முடைய பேஷடு

பார்த்து வாங்கி அனுப்பவேணும் அல்லாமலும் வேறுவிதம் கீரையைத்தள்ளி பீர்க்கங்காயாகிய டுராயைப்போடவேண்டும்.

போயக்கறி செய்கிறவகை

காசிலிகீரையை சுத்தஞ் செய்துக்கொண்டு அயின்கோட்டர் கீட்டைசயின்று அறுத்து சட்டியிற் பிறசார்செய்துக்கொள்ளவேணும் அதற்குநெக்கின் பிறேஷ்டுகிறேவியை ரெடிப்படுத்திக்கொண்டு சட்டியைவைத்து வெண்ணெயும் ரெண்டுமூன்று வெங்காயத்தையும் அரிந்து போட்டு பொரிந்துவரும்போது டேபில்இஷ்பூன் மசாலைப்பொடியும் இறைச்சியும் டிஷப்பூன் உப்பும் கீரையை மிஞ்சிம்போலே அறுத்துப்போட்டு ஏகண்டமாகபுரட்டி அரைடிஷ்பூன் மாவுதெளித்து கிறேவியைவிட்டு அரைமணி நேரத்துக்குள்ளாக முடித்து பேஷ்டுபார்த்து புளியில்லாமல் மேசைக்கிவாங்கி யனுப்பவேணும் அல்லாமலும் மனதிருந்தால் ஆட்டிறைச்சிலேயுங் கூட்டிக்கொள்ளலாம்.

சிலோன்கறி செய்கிறவகை

நாலுபவுன்காலா அல்லது வேறுமீனை இன்சிஷ பிரமாணமாக நாலுசிலேசாக அறுத்து தோலையும் யெலும்பையும் கிறேவிக்கி வேகப்போடவேணும் பின்புவடித்து அதில் டேபில் இஷ்பூன் கொத்தமல்லி கூட்டும் எள்ளுபோல மஞ்சள் கல்லரும் நாலு பச்சைமிளகாயும் ரெண்டு பிதழ்வெள்ளைப்பூண்டும் துண்டுஇஞ்சியும் உப்பும் நாலுவெங்காயமும் சிலேசறுத்து வெண்ணெயும் மீனையும் கிறேவியில்விட்டு அரைமணி நேரம் மெதுவுகாங்கையில் வெந்தபின்பு எலுமிச்சம்ரசமும் ஒருதேங்காய்ப்பாலும் வார்த்து திக்காக்கி டேஷ்டுப்பார்த்து டிசில்வாங்கி மேசைக்கி அனுப்பவேணும் இந்தவகையாக கோழி இறைச்சிகளிலுஞ் செய்துக்கொள்ளலாம்.

சிக்கன்கோர்ஸ் டச்சுபுடின் செய்கிறவகை

ஒருபவுன் வெண்ணெயும், அரைப்பவுன் பாலும் இரண்டுபவுன் மாவும் ஒருபவுன் சுத்தஞ்செய்த கர்னீஸ் $\frac{1}{4}$-பவுன் சர்க்கரையும் இதுகளை கலந்து டிசில்கிரேஷ்டு கட்டி புடினை வார்த்து போக்கில்விட்டு ஆனபோது மேசைக்கி அனுப்பவும்.

ஏசியாபுடின் செய்கிறவகை

ரொட்டியும் ஆப்பில் அல்லது மாங்காயும் சிலேசு அறுத்து பீங்சானில் நிறையப்போட்டு சர்க்கரையும் பாலும் கலந்து மேலேவார்த்து

வெண்ணையும்போட்டு பேக்கிலேவிடவும் ஆனபோது மேசைக்கிவாங்கி அனுப்பவும்.

குய்க்கின் புடின் செய்கிறவகை

நாலுமுட்டை சடைபத்தாக அடித்து ரெண்டுகரண்டி மாவும் ஆழாக்குபாலும் அதில்கலந்து சாதிக்காய் உரைத்து குட்டையில் அல்லது கோப்பையில் வெண்ணைத்தடவி மாதெளித்து புடினைவார்த்து கட்டி ஒருமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து டிசில்வைத்து மெற்றிற் பட்டரும் கொஞ்சம் ஒயினும் சர்க்கரைக் கலந்து மேலே வார்த்து மேசைக்கி யனுப்பவும்.

புருன்ஷபுடின் செய்கிறவகை

நாலுகரண்டிமாவு இரண்டுகரண்டி சுவிற்சிஞ்சர் கொத்திகொஞ்சம் உப்பும் ஆறுமுட்டை சிகப்பும் மூணுமுட்டை வெள்ளம்பிலியும் அடித்து தகுந்த பால்விட்டு புருன்ஷ அல்லது பாமசன் எல்லாத்தையும் கலந்து துவாலேயில் கெட்டியாககட்டி ஒருமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு கழற்றி மேலற்றிற்பட்டர் வார்த்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

கஷ்தட் புடின்

உழக்குபால் ஒருகரண்டிமாவு அஞ்சுமுட்டைசிகப்பும் ஆரஞ்சி பிளவர்வாட்டர்கொஞ்சம் லவங்கப்பட்டைத்தூள் இதுகளைக்கலந்து துவாலேயில் அல்லது கோப்பையில்கட்டி கொதிக்கிற தண்ணியில் போட்டு அரைமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு சில்வாங்கி கருஞ்சல்விசாஸ் அல்லது சுயிற்சாஸ்வராகவும்.

ஆக்ஷாபுடின் செய்கிறவகை

அஞ்சுகரண்டிமாவு கொஞ்சம்பால் நாலுமுட்டையை அடித்து அதில் இதுகளைகலந்து பொறிக்கிறதாச்சியில் வெண்ணைபோட்டு காய்ந்தபிற்பாடு புடினைஊத்தி பொரிக்கவும் சிவந்தபிற்பாடு மறுபக்கந்திருப்பிக் கொடுக்கவும் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து நாலாக அறுத்து டீசில்வாங்கவும் அல்லாமலும் இஞ்சிதூள் உப்பு மிளகுதூள் சாதிக்காய்பொடி போட்டு தகரடிசில்ஊத்தி பேக்கில்விட்டு வெந்தபிற்பாடு நாலாக அறுத்து ரோஷ்ற்றுபிவ் கீழ்வைத்து சிலர் வாங்குவார்கள்.

வெல்ஸ்ராபட்டு தோஸ்து

ரொட்டியைசிலேசாக அறுத்து 2-பக்கமும் தோஸ்ற்றுபோட்டு புதுசீசை ஒருபக்கந்தடவி அப்படிநாலு தோஸ்ற்றுசெய்து அது

களுக்குமேலே மஸ்தட்தடவி மிளகாதூள் தெளித்து சிவக்கவைத்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

சீஸ் டோஸ்டு

வெண்ணேயும் மஸ்தற்டும் உப்பும் சீசும்இடித்து ஒருமுட்டை சிகப்புவிட்டு நாலுதோஸ்த்து அறுத்து ஒருபக்கம் தோஸ்ட்டுபோட்டு மறுபக்கத்தில் சீசைதடவி சிவக்கவைத்து டீசில்வைத்து வாக்கவும்.

ஸ்பஞ்சு கேக்

இஷற்றுவுபானேயில் தண்ணீர் கொதிக்கவைத்து கோப்பையில் ஆறுமுட்டைகளே உடைத்து அந்த கோப்பையை வெந்நீரில் விட்டு வெந்துவருகிறபோது வெள்ளே அம்பிலிகளேப் பார்க்கிறபோது வெள்ளாய் வெந்திருக்கும்பிற்பாடு முட்டைகளே ஒவ்வொன்ருக அறுத்த தோஸ்த்துகள் பேரில்வைக்கவும் அல்லது கசலேகிளையின்பேரில் வாங்கவும் அன்றியும்சிலர் கொதிக்கிறதண்ணீரில் ஒவ்வொன்ருக உடைத்து வேகவைத்து சிலர் வாங்குவார்கள்.

பிளம்கேக் முறை

ஒருபவுன் வறுத்த கோதுமைகொய் ஒருபவுன் லோப்சுகருப் மூணுபவுன் கர்னீசும் 1-பவுன் றேசன்ஸ் விரையெடுத்து சுத்தஞ்செய்யவும் ½-பலம் சாப்பத்திரி கொஞ்சம் லவுங்கமும் 21-வால்மிளகு தூள் செய்து எலுமிச்சங்தோல் கொத்திகொள்ளவும் அரைபவுன் பாதுமை பருப்பை ஆறஞ்சிபிளவர் வாட்டர்வார்த்து இடிக்கவும் 2-பவுன் வெண்ணேயும் பயின்றுசுபிற்று ஒயின் 1-கிளாசு பிருந்தியும் 12-முட்டையை சேர்த்தியாக அடித்துபயின்று ஏஸ்ட்ஆகிய புளிமாவும் பின்பு இதுகளேயெல்லாம் மெல்ற்றிற்பட்டறில் கூட்டி ஏஸ்டைஊத்தி கலந்து அச்சியில் கடிதாசிகட்டி கேக்கில் சிற்றல்ஸ்ஆறஞ்சி இஞ்சிதித்தீப்புகளும் போட்டு கலந்து அச்சியில்ஊத்தி பேக்கில்விடவும் மூணுமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு கழற்றி அயசுவார்க்கவும்.

வேரிகுட்காமன் பிளம் கேக்

அஞ்சுபவுன் வெண்ணேயும் மூணுபவுன் வறுத்தமாவும் அஞ்சு பலம் விஸ்போன்சுகர் ஆறுபலம் சுத்தஞ்செய்த கர்னீஸ் கொஞ்சம் ஸபைஸ்தூளும் மூணுகரண்டி எஸற்றும் ஆழாக்கு பாலும்விட்டு எல்லாத்தையுங்கலந்து தட்டிலே பில்லேபில்லேயாக விட்டுபேக்கில்விடவும் வெந்தபிற்பாடு மேசைக்கி அனுப்பவும்.

ஸபன்ஞ்சி கேக்கு

4-முட்டை இடைமாவும் 4-முட்டை இடை சர்க்கரையும் எடுத்து 8-முட்டையை போலில் உடைத்து பிறம்பினுல் ¼-மணிநேரம் அடித்து சர்க்கரையை போட்டு சடைபத்தாக அடித்தும் எலுமிச்சன்தோலை கொத்திகார்விசிற்றும் ஆமன்ஸயேசன்ஸசு 2-துளி விடவும் பின்பு மாவைபோட்டு இரண்டு ஏஷற்றுவிட்டு அச்சியில் வெண்ணை தடவி கேக்கை ஊத்தி போனடுப்பில்விட்டு வெந்தபின்பு எடுத்து கழற்றிக் கொள்ளவும்.

ரோஷ்ட்டு டர்க்கி செய்கிற நேர்த்தியானவகை

டர்க்கியை அடித்து சுத்தஞ்செய்து மாரெலும்பைகழட்டி ஷடப்பிங் செய்யவும் எப்படியென்றுல் நால்பவுன் பீப்சுவிற்றும் அதுகொண்ட ரொட்டித்தூளும் பின்சி எலுமிச்சந்தூளும் கொஞ்சம் அன்சோவியுங் கொஞ்சம் சாதிக்காய் பொடியும் கொஞ்சம் மிளகுபொடியும் பாரசிலியும் கொஞ்சங்கைமும் இதுகளை கொத்திப்போடவும் அதுகூட ரெண்டு முட்டை சிகப்பம்புலிவிட்டு இஷ்டப்பிங்செய்யவும் அன்றியும் கொழுப்பு அகப்படாமற்போனல் வெண்ணை கூட்டிக்கொள்ளவும் போஷமீற்று அகப்படாமல்போனல் வெரும் ரொட்டித்தூளும் உப்பு மிளகுபொடி ஒடுதலாம்பார்சலி கலந்து இஷ்டபிங்செய்து ரோஷ்டுபுரோனாக போடவும் மேலே கடுதாசி கட்டவும் முடிந்தபோது நேர்த்தியான கிறேவிடீசில் வார்க்கவும் வான்கோழியை வைத்து றேட்சாசு செய்யவும் எப்படியென்றுல் ரொட்டித்தூளும் பயின்று வாட்டரும் இரண்டு யிதழ் சாபத்திரியும் 2-மூணு லவங்கமும் கொஞ்சம் முழுமிளகும் போட்டு அஞ்சி ஆறுகொதிவருமட்டுக்கும் கொதிவைக்கவும் கொதித்தபிற்பாடு இஷபயிசை யெடுத்துப்போடவும் அல்லாமலும் உமக்குமனதிருந்தால் அதற்கு அனியன்சாசுஞ் செய்யலாம் ரோஷ்டை வாங்குகிறபோது எலுமிச்சன் சிலேகைவைத்து வாங்கலாம் இன்னமும் அதற்கு வேறுசாசு எப்படியென்றுல் பயின்று ஆயிஷடரையெடுத்து சுத்தஞ்செய்து ரசமும் ஆளியையுஞ் சாசுபானையில்போட்டு கொஞ்சஞ் சாபத்திரி கிளாசு வொயிற்று வொயின்வார்த்து ஒன்றுக வேகிறபோது வெண்ணை மாவுபோட்டு திக்காவந்தபோது பேசென்லேவாங்கி அனுப்பவும் அல்லாமலும் அவிர்த்தடக்கியாவது அல்லது ரோஷ்டுடர்க்கிகளுக்கு ஆஷ்டர்சாசு ஆவது அல்லது சல்லரிசாசுசெய்தால் மெத்த நேர்த்தியாகும்.

ஜர்மேன்மாதிரியாக திரசிங் ப்வுல்ஸ் செய்கிறவகை

டர்க்கி அல்லது கோழி இஷ்ட்டப்பிங் செய்துக் கொள்ளுகிறவருக்காவது போர்ன்மீற்றைப்போலே சீஷகட்ஸ்பருப்பை சுத்தஞ் செய்து ரோஸ்ட்டுசெய்து பயின்று கிறேவியிலே வேகவைத்து அதிலே வெண்ணெ மாவுபோட்டு திக்காக்கி இஷ்டப்பிங் செய்து கோழியை ரோஷட்டு செய்து சிஸ்கட்டு இஸ்டூவைடிசில் ஊத்தி கோழியைவைத்து சாசேஜி சிலேசறுத்து பொரித்து அல்லது பயில்செய்து சுத்திறவுணவைக்கவும் அல்லாமலும் குள்ளவாத்து டூலேஸ்ட்டுகூட அந்தமாதிரியாக செய்யவேணும்.

டர்க்கி அல்லது கோழிபறிபிகேசியன் செய்கிறவகை

வான்கோழியின் எலும்பை எடுத்துப்போட்டு சதைகளை கழித்துக்கொண்டு பொடியாக அறுத்து அத்தோடே பவன் வீலிறக்கி யுத்பவுன் ஆட்டுக்கொழுப்பும் அதேமாதிரி ரொட்டித்தூளும் இடித்து கொஞ்சு மசுரூமும் திறிப்பில்சும்மோர்லேசும் பொடியாக அறுத்து கொஞ்சஞ்சுயிற ஆர்ப்பிசும்பார்சலியுங் கொத்தி சாதிக்காய் உப்பு மிளகுப்பொடி சாபத்திரிப்பொடி எலுமிச்சந்தோல் கொத்திப்போட்டு அதுகளோட இரண்டு முட்டை சிகப்பம்பிலியும் உம்முடைய டர்க்கிலே நிறப்பி ரோஷட்செய்யவும் பெரியடர்ச்சியாக இருக்கவும் அல்லது கோழியானும் அதேமாதிரியாக இருக்கவேணும் நேர்த்தியான சாசு அல்லது கிறேவி அதில் மசுரூவி அதில் மசுரூமும் திரிப்பில்சும் போடவேணும் மோரெய்சும்கூட்டி டீசில்வார்த்து அனுப்பவும் கோழியானாலும் அல்லது டர்க்கியானாலும் பேக்கன்லாறிட் டிருக்கவேணும்.

இஸ்வேடாக்கிபிரேவுண் செய்கிறவகை

டர்க்கியை சுத்தஞ்செய்து அதுக்கு போர்கழிற்றுவது அன்சோவிசல்லாதுவிற்றில்தைம் இதுகளை வயற்றிலே போடவேணும் அதின் பிறகு பிரேஸட்டிலே அல்லது மாரிடத்திலே ஸ்ட்ப்பிங் பண்ணவும் மேலும் பேக்கன்லாறிடவும் லாறிட்டு இஷ்டுவு பானேயில் வெண்ணெயைப்போட்டு மாவு தெளித்து டர்க்கியை பொரிக்கவும் செகப்பாக பொரிந்தபிற்பாடு அதுகொண்ட சாசுப்பானேயில் வேறே அது பிடிக்கும்படியான சாசுபானேயாயிருக்கவேணும். தகுந்த கிறேவி வார்த்து கூட ஒருகிளாசு றேட்டு வாயினும் கொஞ்சம் முழுமிளகும் சாபத்திரியும் இரண்டு மூன்று லவங்கமும் சுபிற்றூர் பிஷசட்டிப்போடவும் மூடி

ஒருமணிநேரம் இஷ்டுவுசெய்யவும் ஆனவுடனே டர்க்கியை டிசில்வைத்து சூடுரைக்க நெருப்பண்டையில் வைக்கவும் அதற்கு சாசுபயின்று கிறேவியை வடித்து கொதிக்கவைத்து வெண்ணைமாவும் ரெண்டு முட்டை சிகப்பம்புலியும்போட்டுத் திக்காக்கியினடியில் ஊத்தி ரொட்டியைஅறுத்து முட்டையின் பிரமாணமாக துண்டாக்கி சிகப்பாக பொரித்து பிற்பாடு அதின் உள்சதையை எடுத்துப்போட்டு அதில் இஷடுவுஆயிஷடரை ரொட்டிக்குள்வைத்து அதோடுகூட எலுமிச்சன் சிலேசும் ஒன்றாக ரொட்டியையும் றவுண்வைக்கவேணும் அல்லாமலும் ஆயிஷட்டர்லோப்வைப்போலே வைக்கவும்.

இஷ்டுல் டர்க்கிபிரேவுண் நேர்த்தியாக செய்கிறவகை

டர்க்கியை சுத்தஞ்செய்து எலும்பைக்கழட்டி ஷடப்பீங் பொர்ஷமீற்று செய்யவும் எப்படியென்றால் ஒரு கோழிஇறைச்சியும் அறைப்படி வுன்வீலிரச்சியும் ரெண்டு புராக்குஞ்சி இறைச்சியும் ஒரு உப்புகாக்கும் சுத்தமாகபயில்செய்து எல்லாத்தையும் அறுத்து கல்லுரலில் இடித்து அத்தோடு ஆட்டுக்கொழுப்பு ஒருபவுனும் அல்லது லெயின்வீல் சுகிற்சீசனது இரண்டுமூன்று சாபத்திரி இதழும் இரண்டுமூன்று லவங்கமுங் கொஞ்சஞ் சாதிக்காயும் இதுகளை வறுத்து பொடிசெய்து போடவும் கொஞ்சம் உப்புமிளகு பொடிபோட்டு எல்லாத்தையுங் கலந்து டர்க்கிலேநிரப்பி சிவக்கப்பொரித்து சாசுபாணையில்போட்டு நேத்தியான பீப்கிறேவி அல்லது வீல்கிறேவிவார்த்து இஷ்பயிஷசும் சுவிற்றூர்ப் பீஷசும்போட்டு ஒண்ணரைமணிநேரம் வேகவைக்கவும் அதில் கிளர்சுறேட்வொயினும் இஷப்பூன்புல் கச்சிப்பும் ஒரு கரண்டிகிரையபிக்கில் மசுறூமும் அல்லது பிரெஷமசுறூம் போடவுங் கொஞ்சந் திரிப்பில் சும்மோர்லேசிம்போடவும் வால் நட்பிரமாணம் வெண்ணையெடுத்து மாவிலிழைத்துப்போடென்றாக இஷ்டுவுசெய்யவும் இன்னம் சின்ன பிரஞ்சி றோல்றொட்டிச் சதையை எடுத்து றோலைபொரித்து அதில் ஆயிஷ்டர் இஷ்டுவுசெய்து அதிற்போட்டு ரெடியாகவைக்கவும். எப்படியென்றால் கொஞ்சம் ஆயிஷ்டரைஎடுத்து வடிகட்டி சுத்தஞ்செய்து சாசுபாணையும் ஆளியையுங் கிறேவியையும் ஊத்திகொஞ்சம் ஒயினும்வார்த்து கொஞ்சம் சாபத்திரிபோட்டு கொதிக்கவும் கொதிக்கிறபோது வெண்ணையும் மாவும்போட்டு திக்காக்கி ரொட்டியிலே போட்டு டர்க்கியை டிசில்வாங்கி சாசினுடைய கிறியை எடுத்துப்போட்டு அதின்பேரிலே சாசைவிட்டு ஆயிஷ்டரை திறந்து எடுக்கி

றியோ அப்போது வெண்ணெயிற் பொரித்துப்போடவும் அல்லாமலும் இப்படியே * வெண்கோழிகளிலுஞ் செய்யலாம்.

போர்ஷஏபவுல்தம் போக்குப்போலே செய்கிறவகை

நேர்த்தியான கோழியைஅடித்து சுத்தஞ்செய்து எலும்பைக்கழற்றித் தோல்கிழியாத இறைச்சியைக்கழித்து மிஞ்சியைப்போலே அறுத்துக்கொள்ளவும் அத்தோடே பீப்சுவிற்றும் பயின்று பெரிய ஆளியும் இரண்டு அன்சோவியும் சல்லாத்தையுங் கொத்திக்கொள்ளவும் ரொட்டித்தூளும் சுவிர் ஆர்ப்பீசும்கொத்தி ரெண்டுமுட்டை சிகப்பம்பிலி கலந்து கோழியின்மார்பிலே போட்டுவைத்து மறுபடியுங் கோழியைப்போலே பெரிதாக்கி எலும்பை வேகவைத்து கோழியை ஶ்ரூஷ்டுசெய்யவும் இன்னங்கொஞ்சம் ஆளியும்போர் சுமீற்றுங்கலந்து இஷ்டுவ் பிறசர் பண்ணவும் ஆகிறபோது கிறேவிவிட்டு வெண்ணைமாவுபோட்டு கொதித்து திக்கானவுடனே ஶ்ரூஷ்டுதம்போக் கோழியை வைத்து அதின்பேரிலே சாசுவிடவும் றவுண்டு எலுமிச்சங்காய் சிலேசுவைக்கவும் அல்லது பேக்குசெய்து நூலை உரிவிடவும் கோழியை மேசைக்கி அனுப்பவும்.

ஶ்ரூஷட்பேவுல்வித்சிஷநட்ஷ் செய்கிறவகை

கோழியையெடுத்து சுத்தஞ்செய்துகொண்டு அதினுடைய ஈரல் குண்டிக்காய் கால்பவுன் ஆய்ம் அல்லது பேக்கன் அதன்கூட பார்சிலி சுயிற் ஆர்ப்பிஷ் இதுகளைக் கொத்திக்கொண்டு கொஞ்சஞ் சாபத்திரி பொடி உப்புமிளகு பொடி சாதிக்காயுரைத்து எல்லாத்தையுங் கலந்து உம்முடைய கோழியிற்போட்டு ஶ்ரூஷ்டுசெய்யவும் எப்படி என்றால் லேக்கைப்போலே கயற்றினாற்கட்டி நெருப்பினிடமாக தொங்கவைக்கவும் அல்லது பேக்கில்விடவும் வெண்ணைத்தடவவும் பனிரெண்டுசீஷ்நட்டையெடுத்து ஶ்ரூஷ்டுசெய்து பிற்பாடு சுத்தியாய் தோலையுரித்து நேர்த்தியான கிறேவியில் வேகவைத்து அதில்கொஞ்சம் வொயிற்று வொயினும் வெண்ணைமாவும் போட்டு திக்காக்கி கோழியை டிசில் வாங்கி சீஷநட்சாசைமேலே ஊத்தி எலுமிச்சங்காய் சிலேசுவைத்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

ஏபவுல்அலேபிழைஷ செய்கிறவகை

கோழியைசுத்தஞ்செய்து மடித்து இரண்டுபக்கத்திலுஞ் சீசனானது சாபத்திரிபொடி சாதிக்காய்பொடி உப்பு மிளகு பொடி ரெண்டு

* வெண்கோழி என்பது கின்னிபவுல்.

பக்கமும் வயிற்றிலேதடவி இஷ்டுவுபானையில் பேக்கன் சிலேசிவைத்து வீலிற்ச்சியும் வெண்காயஞ் சிலேசுவைத்து அதன்கூட கோழியையும் வைக்கவும் அல்லாமலும் இரண்டு மூன்று லவங்கமும் கயிற்றூர் பிசுங் கட்டிப்போடவும் பீசிஷ ஆகிய துண்டுகாரட்டும் பேக்கனும் வீலிறச்சியும் மறுபடியும் போடவும் அல்லாமலும் பீப்இரச்சியை கோழியின் பேரிலே போட்டுமூடி நெருப்பில்வைத்து இரண்டு மூன்று மினட்டு பொரிக்கவும் பொரிந்தசத்தம் குமறல்வருகிறபோது பமன்றுபிஒத்து அல்லது வெந்நீர்விடவும் மறுபடியும்மூடி ஒருமணிநேரம் வேகவைக்கவும் வெந்தபிற்பாடு கோழியை எடுத்து கிறேவியை வடிகட்டி அதிலிருக்கிற கிறிசியை எடுத்து வெண்மாவுபோட்டு திக்குப்படுத்தவும் மேலும் உம்முடையமனசு லேமசுரூமும் சுவிற்பிறேட்டும் ரேல்ஷ மீற்கம் அன்றியும் பார்க்கிலதற்கு அதிக சேர்த்தியாக இருக்க சாசு வார்த்து அனுப்பவும்.

புல்லேற்று அலேசியின்று மேன்னவுட் செய்கிறவகை

கோழியை சுத்தப்படுத்திக்கொண்டு ஆறுசயின்டாக அறுத்து எலும்பையெடுத்து சாப்பிசைப்போலேதட்டி உப்பு மிளகுபொடி சாதிக்காய் சாபத்திரி பொடிதெளித்து ஒடுதலாம்பார் கொத்திப்போடவும் அல்லாமலும் அரைப்பவுன் வீலிறச்சியை தின்னாக அறுத்து இஷ்டுவுபானையில்வைத்து அதின்பேரிலே புலிற்இறச்சியையும்வைத்து சுலோகாங்கையிலே வேகிறபோது டென்பர்போல்டுயென்பது இறச்சியானது பொரிந்துகுமுகிறபோது அப்போதைக்கி கொஞ்சம் மாவு தெளிக்கவும் பொரிந்து சிவந்தபோது அதுகொண்ட பிறுத்தவிட்டு கோழியை இஷ்டுவ்செய்யவும் அதில் முழுமிளகும் வெண்காயமும் சிலேசுபோக்கன் அல்லது ஆய்மும் கோழியிறைச்சியோடு கூடவைத்து ஒருமணிநேரம் வேகவைக்கவும் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து அந்த இறச்சியை கிறில்மேலேவைத்து செவக்கப்பார்த்து நெருப்பண்டையில் வைக்கவும் இந்த கிறேவியில் கொஞ்சம் முட்டையின் செசுப்பம்புலியும் ரொட்டி வெண்ணையுங்கலந்து கொதிக்கிற கிறேவியில்போட்டு சாசு செய்யவும் கொஞ்சம் மசுரோலமும் வெண்ணைமாவும்போட்டு திக்காக்கி புலட்டுப்பவுலை எடுத்து டிசில்வைத்துசாசை அதின்பேரில் ஊத்தி எலுமிச்சஞ்சிலே சுறவுண்வைக்கவும் அல்லாமலும் புலட்டு செவக்கவேணுமானால் போனடுப்பிலே விடவும் அல்லது பொரிக்கவும் அது உம்முடையமனது.

சிக்கின்சியர்பிறிஷி செய்கிறவகை

கோழியை ரோஸ்ட்டுசெய்து இன்சிசுங்களமாக தின்சிலேசர்கலார் அறுத்து அதில் சிக்கிஸ் அஞ்சி ஆறு கரண்டிநிறைய சாசுபானையில் கிறேமைவிட்டு வால்நட்டுப் பிரமாணம் வெண்ணையெடுத்து மாவில் இழைத்து கிறேமிற்போட்டு கொதிக்கவைக்கவும் கொதித்தபோது எடுத்து கவுலாகவைக்கவும் பின்பு உப்புபோடவும் ஐந்தாறுசிலேசுபேக்கன் அறுத்துக்கொள்ளவும் பெசன் அல்லது அச்சியிலே வெண்ணைத் தடவி போர்ஷமீற்று ஓரத்தில்வைத்து அடுக்கவும் ரொட்டித்தூள் அல்லது ரொட்டியை மின்சியாக அறுத்துக்கொண்டு பச்சைமுட்டையிற் கலந்துவைத்து அச்சி நடுவில்வைக்கவும் பின்கோழியிறைச்சியை அடுக்கிக்கூட பேக்கன் சிலேசு அகிக்கு அதுபோலே மறுபடியும் போர்ஷமிற்று சுத்திவைக்கவும் அதின்மேலே முட்டைசிகப்பம்பிலி அடித்து வார்த்து ரொட்டியை அடுக்கி அல்லது ரொட்டித்தூள் தெளித்து மூடவும் மறுபடியும் முட்டையைஊத்தி முக்காமணிநேரம் கோப்பையில் பிடினைப்போலே அடிக்கி பேக்கில்விடவும் ஆனவுடனே எடுத்து ஓரத்தில் கத்தியால்நீக்கி புடினை டிசில்வாங்கவும் அதற்கு கிறேவி வெண்ணையும் மாவும் திக்கானசாசும்செய்து எலுமிச்சன்ரசமும் விட்டு வாங்கி அனுப்பவும்.

நள வீம பாகசாஸ்திரம்

முற்றிற்று.

பூமகள்விலாசம் பிரஸ், சென்னை 1934.